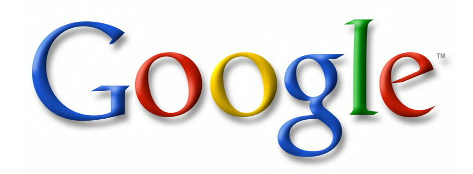
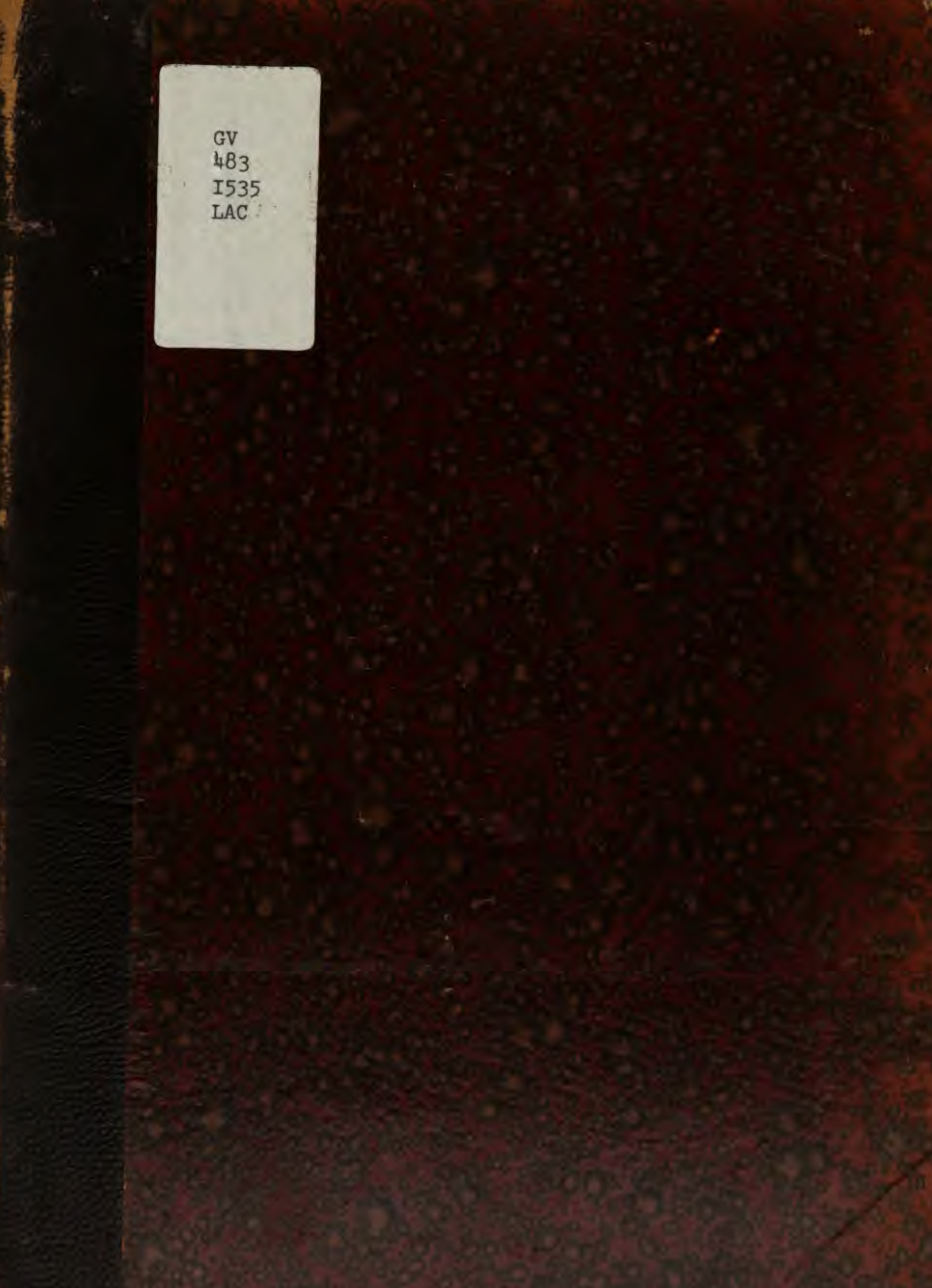
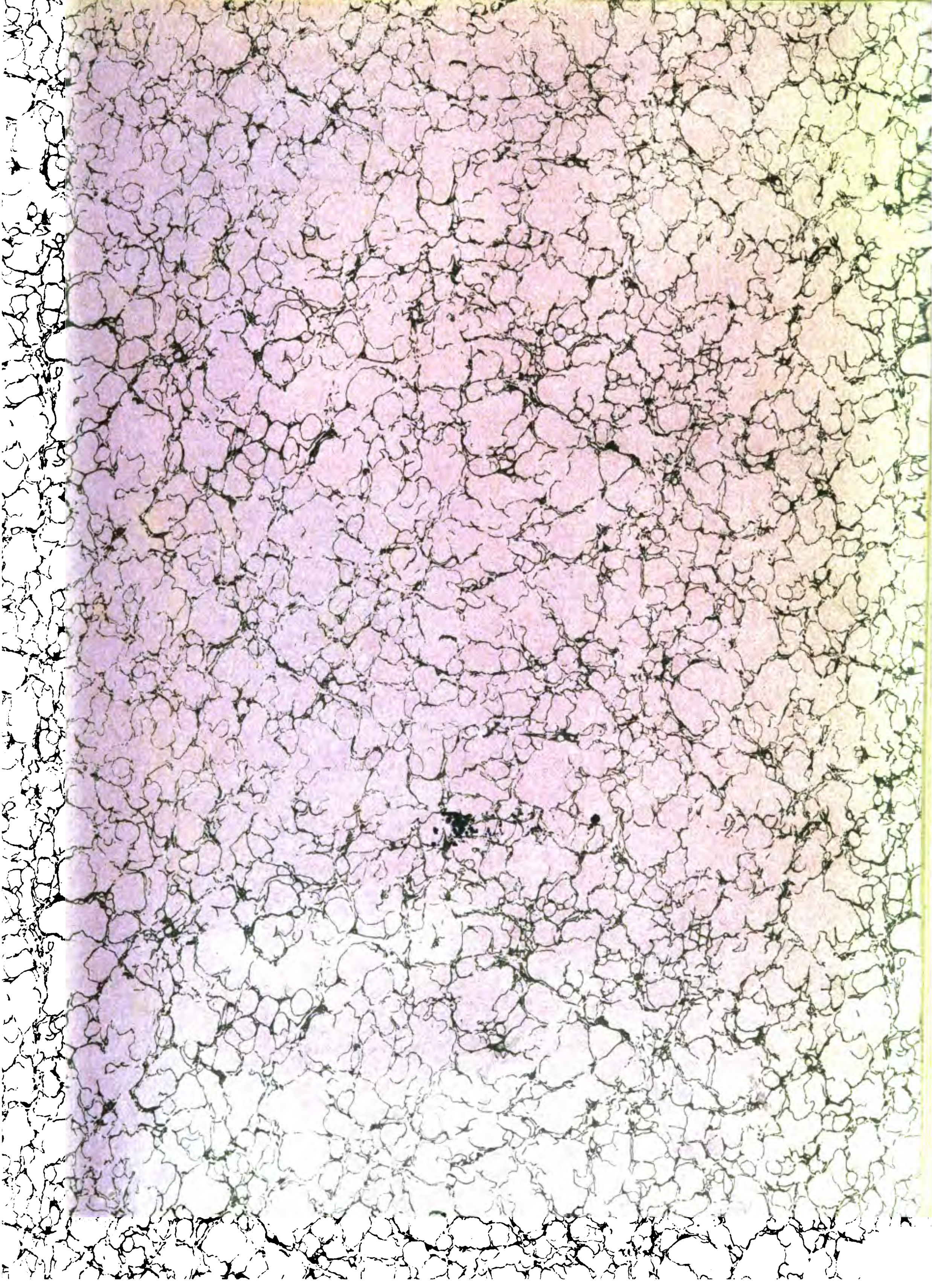



GV
483
I535
LAC



INFORME

DE LA

Comisión Delegada Departamental

SOBRE EL

Curso Modelo de Ejercicios Físicos

Presentadó á ambas Cámaras del Parlamento por orden de S. M. el Rey

Londres, 1904

Traducido por la señora

PILAR DE HERRERA DE ARTEAGA



MONTEVIDEO

Talleres Tipográficos "La Prensa"; Solís, 69 y 71

1906

Informe
de la
Comisión Delegada Departamental
Sobre el Curso Modelo de Ejercicios Físicos

PRESENTADO Á AMBAS CÁMARAS DEL PARLAMENTO POR ORDEN DE S. M. EL REY. — LONDRES, 1904

SUMARIO: — Constitución y cometido de la Comisión. — Informe de la Comisión. — *Apéndice I:* — Programa de Ejercicios: — Introducción. — Disposiciones preliminares. — Posiciones elementales de partida. — Flexión y extensión de los brazos. — Ejercicios de equilibrio. — Ejercicios de los hombros. — Ejercicios de fondo. — Ejercicios de la cabeza y del tronco. — Flexión hacia adelante y hacia atrás. — Ejercicios del tronco y de la cabeza. — Flexiones é inclinación lateral. — Marcha. — Saltos. — Ejercicios de respiración. — Ejercicios suplementarios para alumnos mayores de 12 años. — *Apéndice II:* — Tabla y clave.

COMISIÓN INFORMANTE

J. Struthers, C. B., Presidente. — J. F. Blacker; J. Kerr, M. D.; A. L. S. Tuke, M. B., C. M.; Coronel J. M. Fox, Edith M. Deverell, Marstrall Jackman, J. Stewart, K. Whiton. — H. R. Corner, Secretario. — 55, Whitehall, S. W., Londres.

COMETIDO DE LA COMISIÓN

Examinar el Curso Modelo en vigencia, juzgar hasta dónde deberá ser modificado ó complementado, y proponer las bases que deberán establecerse á fin de que el Curso ó los Cursos Modelos se adapten á la edad y al sexo de los niños en las escuelas públicas elementales.

Informe sobre el Curso Modelo de Ejercicios Físicos

Presentado por la Comisión Departamental

Honorable señor Presidente del Consejo de Educación;
Honorable Vicepresidente del Comité del Consejo Privado de Educación en Escocia:

1. En el siguiente Informe tenemos el honor de resolver las proposiciones sometidas á nuestra consideración.

2. Al discutir la conveniencia del «Curso Modelo» como curso de ejercicios físicos para uso de las escuelas, hemos tenido en cuenta la opinión de la Comisión Real de Educación Física de Escocia,—según consta en los artículos 183-190 del Informe,—se han estudiado diversos sistemas de Ejercicios Físicos de los más vulgarizados en las escuelas, é investigado personalmente el resultado de estos sistemas. Las experiencias y la investigación personal de los miembros de la Comisión se han visto eficazmente complementadas por sus comunicaciones con maestros y otras personas que se han hecho acreedoras á su gratitud por el criterio acertado y por las indicaciones oportunas con que la secundaron durante el desempeño de su cometido.

3. Como resultado de nuestras investigaciones declaramos que no consideramos aplicable á las escuelas el «Curso Modelo» tal cual nos ha sido presentado, no tan sólo porque muchos de los ejercicios incluídos en él son, á nuestro modo de ver, inadecuados como elementos de un curso obligatorio, sino porque todo él carece de las bases y principios generales bien definidos que se derivan del concepto exacto del objeto del ejercicio físico como elemento necesario en todo plan bien reglamentado para la educación general de la niñez.

4. Por consiguiente, antes de intentar la enmienda del curso modelo ó de idear un curso sustitutivo, hemos creído conveniente estudiar el objeto de los ejercicios en las escuelas, así como los principios generales sobre los cuales el curso debe descansar. Las conclusiones á que finalmente hemos llegado se hallan recopiladas en la Introducción al programa de ejercicios físicos anexo á este informe.

5. Á estas conclusiones no se llegó de golpe, sino gradualmente, á medida que se desenvolvía nuestra argumentación respecto á los

ejercicios que deberían ser ó no incluídos en el programa. El plan de ejercicios concuerda con estos principios, responde á las explicaciones é instrucciones contenidas en la Introducción, y recomendamos su adopción para el uso de las escuelas . No opinamos, sin embargo, que deban reformarse de inmediato los métodos previamente aprobados, puesto que, autorizadamente, nos hallamos habilitados para anunciar que, independientemente de cualquier propósito que al respecto tengan las autoridades centrales de educación, existe el de proceder á la modificación indicada sin dilaciones innecesarias, y haciendo armonizar la reforma con el sistema que recomendamos.

6. Los ejercicios del programa forman parte de varios métodos conocidos. Son adecuados para niños y niñas en edad de asistir á la escuela, y no implican una provisión especial de aparatos inútiles. Hemos puesto particular empeño en excluir del programa todos aquellos ejercicios que pudiesen resultar perjudiciales á los niños ó niñas de físico débil, así como otros puramente decorativos ó sin utilidad determinada. En consecuencia, el curso que pueda confeccionarse sobre las bases que establece el programa, y de acuerdo con las instrucciones que contiene la Introducción, representa un *mínimum*, pero un *mínimum* suficiente de ejercicios físicos para niños y niñas de la edad especificada, en condiciones normales.

7. Se observará que contemplamos la formación —por maestros ó maestras que se inspiren en las mismas bases del programa—de una considerable variedad de cursos, cada uno de los cuales deberá satisfacer las condiciones establecidas en la Introducción. No será necesario que los cursos se limiten á la selección de ejercicios contenidos en el programa. Por el contrario, tanto en lo que se refiere á los ejercicios físicos como á los otros ejercicios escolares, deberá estimularse á los maestros al estudio de los principios sobre los cuales éstos y aquéllos deben descansar, acordándoseles, á la vez, la libertad necesaria para proponer las enmiendas ó ampliaciones que juzguen convenientes, siempre que exista la probabilidad de un resultado benéfico. Estas alteraciones, sin embargo, no deberán practicarse con ligereza. La posibilidad de perjudicar á los niños, por un lado, ó de ocasionarles pérdidas inútiles de tiempo, por el otro, harán que sea imperativo un minucioso examen de las modificaciones propuestas. Una vez aprobadas, se sancionarán tan sólo provisoriamente, no debiendo revisarse el programa con de-

masiada frecuencia, hasta que, consagradas por la práctica, tenga lugar su sanción definitiva. La adopción de las nuevas modificaciones constará en la próxima edición revisada del programa.

8. En el artículo anterior no hemos hecho referencia sino á posibles alteraciones de ciertos puntos esenciales; pero, en cuanto al detalle de los ejercicios, como ser las voces de mando, ú otras formas, opinamos que sólo deberán regir las que establece el programa, evitándose con ello un desgaste de energía, así como el trabajo inútil que trae consigo la transferencia de maestros ó discípulos de un distrito á otro. Como ya se ha dicho, la mayor parte de los ejercicios incluídos en el programa forman parte de los métodos más generalizados en las escuelas, la diferencia entre uno y otros es, en muchos casos, tan sólo de detalle, y, en consecuencia, nada costará conformar el régimen actual á las nuevas direcciones del programa. El país, en cambio, derivará indiscutibles ventajas de la uniformidad que debe reinar en la dirección de ejercicios que son en el fondo prácticamente idénticos.

9. En el curso de sus deliberaciones se ha convencido la Comisión de que, por importantes que sean los ejercicios físicos en las escuelas, ellos no forman sino una parte de otra cuestión mayor: la higiene escolar y personal. La confección de un curso adecuado de ejercicios físicos depende de una serie de consideraciones relacionadas con la salud de los niños, y á las que es necesario obedecer. En nuestra Introducción manifestamos que son muchos los niños á los cuales se les debe obligar á abstenerse, momentáneamente ó por completo, de tomar parte en los ejercicios, no bastando, muchas veces, la simple abstención. Se ha indicado, á la vez, la conveniencia de que todo caso de nutrición insuficiente ó de debilidad física sea comunicado, sin demora, á la autoridad local, cuya autoridad deberá inmediatamente investigar las circunstancias y aplicar el remedio, si lo hay. Es evidente que la necesidad de excluir á un niño de participación en los ejercicios debe ser expresada por el maestro ó maestra bajo su propia responsabilidad. Los maestros de experiencia efectuarán la selección sin la menor dificultad; pero en lo que se refiere á los maestros del futuro, insistimos en la necesidad de que se les haga adquirir conocimientos mucho más completos sobre las leyes de la salud y las manifestaciones exteriores de debilidad física, que los que se han incluído hasta ahora en su plan de estudios. Para ello no basta la instrucción que les permite pasar exámenes teóricos de higiene y fisiología, y el programa debe

incluir, por decirlo así, cierta experiencia clínica. Los estudiantes de pedagogía deberán familiarizarse con los signos exteriores de la salud que indican un estado físico normal, así como con los que denotan lo contrario. Para ellos no deben pasar desapercibidos ni los síntomas de nutrición defectuosa, ni los defectos de la vista, del oído ó de la respiración que reclaman intervención médica. Tampoco deberán desconocer los signos de fatiga física ó mental que, para un maestro ó maestra de experiencia, constituye el eje sobre el cual regulariza la marcha de su clase. En resumen, los maestros deben poseer muchos de los conocimientos prácticos de investigación que, agrupados, constituyen el «Estudio del niño».

10. Se comprende, sin embargo, que los conocimientos de esta naturaleza que puedan incluirse en el curso de enseñanza para maestros ó maestras no tendrán otro objeto que habilitar á éstos para indicar aquellos casos que requieran la intervención superior de médicos especialistas. No puede concebirse forma alguna de organización escolar completa que no establezca la necesidad de someter las cuestiones de higiene, así como el tratamiento especial é individual de los niños ó niñas, á una competente opinión facultativa.

11. Estrechamente vinculada con la anterior se halla la cuestión de si se debe ó no, y hasta qué grado, obligar al actual cuerpo enseñante á adquirir la competencia necesaria para dirigir los ejercicios físicos de las escuelas. Es indudablemente provechoso el hecho de que los ejercicios físicos de una clase sean dirigidos por la maestra ó maestro ordinario que, presumiblemente, conoce personal é íntimamente á sus discípulos, y, en consecuencia, proponemos que los que titulamos ejercicios recreativos sean conducidos así. Su efecto es casi mecánico, ellos se reducen á contracciones musculares más ó menos rápidas y vigorosas, y poca ó ninguna preparación se necesita para que su resultado sea de práctica utilidad.

12. Si bien consideramos que aquellos maestros ó maestras que ya se hallan en condiciones de transmitir una buena educación física, fácilmente se adaptarán al nuevo método, insistimos en la necesidad de que á los demás se les ofrezcan todas las oportunidades, no sólo de colocarse en las condiciones necesarias, sino de ins truirse en todo lo concerniente á la salud y al estado físico del niño. En los artículos anteriores ya hemos insistido en la conveniencia que existe en que los maestros adquieran conocimientos que, como

éstos, se hallan estrechamente relacionados con la verdadera índole de su misión. Á las maestras se les deberá facilitar la asistencia á clases expresamente formadas para ellas y dirigidas por maestras competentes.

13. Los hechos, confirmados por nuestra propia experiencia, nos demuestran, sin embargo, que existen muchos maestros y maestras que se hallan imposibilitados para colocarse en las condiciones prescriptas, como por ejemplo, aquellos de edad avanzada que dirigen escuelas rurales. Á éstos no se les podrá obligar ni directa ni indirectamente á prepararse en el sentido enunciado, pero ello no implica que en las escuelas de su dirección se suprima la educación física.

14. *Algunos minutos de ejercicio recreativo, varias veces al día, constituye una parte esencial del curso que proponemos,* y podrá ser dirigido por aquellos maestros ó maestras á quienes las circunstancias les impidan adquirir una instrucción especial. En lo que se refiere á lecciones determinadas que, indudablemente, requieren habilidad y especial preparación, opinamos que ellas deberán funcionar bajo la dirección de un personal especialmente instruído al efecto, que se hará cargo, alternativamente, de las clases de las escuelas á que hemos hecho referencia. Afortunadamente, existe en la actualidad un número considerable de personas, en su mayor parte mujeres de buena educación general, que han pasado por el curso sistemático de preparación, necesario para dedicarse á la enseñanza de los ejercicios físicos. Este curso de preparación se extiende, por lo general, á dos años ó más, y comprende un curso sistemático de estudio teórico y práctico de los principios científicos que regulan el ejercicio físico, á la vez que cierta práctica en la enseñanza de las clases. Mediante este personal, pues, no es sino cuestión de organización la de establecer la enseñanza física en las escuelas rurales en las cuales los maestros ó maestras carezcan de las condiciones necesarias. Ella deberá ser resuelta por las autoridades locales, cuya administración escolar se extiende en la actualidad, y en beneficio de la causa, sobre áreas mayores que las que anteriormente se confiaban á su dirección.

15. Los servicios de maestros y maestras especiales no deberán circunscribirse á los casos á que particularmente nos referimos en el artículo anterior. Habiéndose comprobado que la dirección competente y eficaz de los ejercicios requiere una serie de conocimientos y cierta experiencia, cuya adquisición significaría un recargo excesivo de trabajo para los maestros y maestras cuyas tareas son

ya múltiples, y siendo necesario que en lo sucesivo dichos conocimientos ocupen sitio prominente en el programa de estudios cursado por aquel personal, será conveniente que, hasta tanto no se llegue á ese resultado, tampoco se prescinda en absoluto del concurso de maestros y maestras especialmente preparados.

Las autoridades locales siempre hallarán conveniente tener á su alcance un cierto número de maestros ó maestras que hayan hecho de la educación física un objeto de estudio especial, á fin de delegar sobre ellos ciertos deberes de vigilancia y de organización. Aconsejamos, á la vez, que el grado de educación general y de experiencia escolar que se exija de los maestros para su reconocimiento final sea tan elevado como el que se requiere para optar al título de maestro certificado. Está de más agregar que, en salvaguardia de las autoridades locales, será necesario proyectar un sistema de prueba para los candidatos á maestros ó maestras especialistas, tanto en lo concerniente á educación general como en lo que se refiere á capacidad y preparación especial.

16. Mencionaremos, por fin, otra circunstancia. La práctica de los ejercicios físicos exige, ante todo, un amplio patio de recreo para esos juegos que, en realidad, forman parte integrante del curso. Necesítase, además del patio descubierto, un salón ó clase desocupada, en la cual puedan los niños continuar sus ejercicios de semana en semana, sin temor á las interrupciones por mal tiempo. Si bien es preferible, en teoría, que los ejercicios se practiquen al aire libre, hay que convenir en que ello no siempre es posible. Su efecto depende, en gran parte, de la regularidad con que ellos se efectúen, y en un clima como el nuestro, con frecuencia se ven interrumpidos, durante días y días, los ejercicios en el patio de recreo. Además del tiempo, existen otras consideraciones que es innecesario enumerar, merced á las cuales se hacen imposibles, en muchas escuelas, los ejercicios al aire libre; por consiguiente, consideramos que la comodidad necesaria al respecto, independiente del patio de recreo, es condición esencial en la habilitación de todo edificio escolar. De ello no se desprende, sin embargo, que cada escuela deba necesariamente contar con esta comodidad. Como ya se ha indicado en el informe de la Comisión sobre la educación física en Escocia, existen ciertas ventajas en la institución de sitios de recreo separados, en los cuales podría reunirse un grupo de escuelas. Atribuímos especial importancia á nuestra recomendación de que ni las autoridades locales ni los directores de escuelas deberán descuidar oportunidad alguna de utilizar el interés y la actividad de los colaboradores es-

pontáneos, cuyos servicios, especialmente en esta rama de la educación, podrán ser verdaderamente invalorables. Consígase el concurso de esos clubs de *cricket* y *football* (ó de *hockey*, tratándose de niñas) que se encuentren dispuestos á poner parte de su local á la disposición de las escuelas, bajo ciertas condiciones, y siempre que este local se halle disponible.

17. El uso de estos sitios de recreo por distintas escuelas en común, sería cuestión de organización, sin dificultades insuperables. Siempre que se utilicen salones cubiertos ó gimnasios, ya sea por una sola escuela, ya sea por varias en común, deberán tenerse en cuenta las necesidades de los alumnos superiores, como ser: ayudantes, discípulos mayores, etc., y proveer los aparatos correspondientes. En nuestra Introducción observamos que el uso de zapatos de gimnasia no sólo duplicará la eficiencia de los ejercicios, sino que contribuirá considerablemente á la mayor comodidad de los niños ó niñas.

18. La investigación personal de algunos de los miembros de la Comisión los habilita para declarar que, en la actualidad, muchas de las escuelas carecen hasta de las comodidades más necesarias para el funcionamiento de las clases de ejercicios físicos. Muchas de ellas no tienen patio de recreo, ó, por lo menos, nada que merezca este nombre. En otras, los ejercicios se practican dentro de los salones de clase, en los cuales los bancos dejan poco sitio disponible.

19. Debe constar claramente que una de las primeras obligaciones de las autoridades locales será la de remediar las deficiencias apuntadas, dentro del más breve plazo posible; pero, entretanto, no deberá exigírsele imposibles al personal de las escuelas. En la casi totalidad de los casos será probablemente posible practicar regularmente los ejercicios sencillos que hemos denominado ejercicios recreativos. Por lo demás, las exigencias de los inspectores, en materia de ejercicios físicos, deberán ajustarse á las facilidades existentes.

20. La Comisión ha sido eficazmente secundada en su tarea por la asiduidad y competencia del secretario señor Corner, sobre cuyos servicios nos permitimos llamar la atención de SS. EE.

Firmado: *J. Struthers*, Presidente.—*James F. Blacker.*—*Edith M. Deverell.*—*G. M. Fox.*—*Marshall Jachman.* — *James Kerr.* — *John Stewart.*—*Alan L. S. Fuke.*—*Kenneth Whitton.*—*H. R. Corner,* Secretario

Marzo 10 de 1904.

Programa de Ejercicios Físicos

INTRODUCCIÓN

OBJETO DEL CURSO DE EJERCICIOS FÍSICOS

1. El objeto primordial de todo curso de ejercicios físicos en la escuela es mantener, y si posible es, perfeccionar la salud y el físico del niño ó niña. Éste podrá denominarse su *efecto físico.*

2. Pero, los ejercicios que conducen á este resultado podrán, ade más, y siempre que ellos sean hábilmente dirigidos, ejercer una influencia no menos importante en el desarrollo de la actividad y resolución del niño ó niña, en la concentración de la voluntad y en el predominio absoluto de la mente sobre el cuerpo. Á éste podrá llamársele *efecto educativo.*

3. Ambos resultados se hallan, hasta cierto punto, confundidos en cada ejercicio, y cada una de sus fases deberá, por consiguiente, ser considerada como más ó menos importante. La diferencia dependerá más de la época y manera en que se efectúen los ejercicios que de la diversidad y variación de los movimientos.

4. *Efecto físico*—En lo que se refiere á su efecto físico, los ejercicios se dividirán del modo siguiente:

I

EJERCICIOS NUTRITIVOS

5. Son aquellos que afectan principalmente la respiración y la circulación, provocando un aumento de nutrición. Á falta de otra denominación, llamémosles *ejercicios nutritivos.*

Aquí volvamos á dividir:

Primera subdivisión

6. Los movimientos pesados de los miembros inferiores, que conmueven toda la estructura ósea y muscular del cuerpo, afectando poderosamente los órganos respiratorios y la circulación. Los mo-

vimientos naturales á los juegos de los niños—los saltos, la carrera —ofrecen ejemplos típicos de estos ejercicios. Ellos son los que—acompañados por suficiente nutrición y por la cantidad de oxígeno necesaria á la acción benéfica de los alimentos—fortalecen el cuerpo en el período del crecimiento. Bajo las condiciones artificiales de la vida de escuela es, pues, de capital importancia la práctica regular de estos ejercicios, preferiblemente en forma de juegos.

Siempre que se presente la oportunidad, deberá estimularse á los niños y niñas á tomar parte en esos juegos de carrera, de los cuales pueden participar muchos de ellos á la vez. Para las niñas recomiéndase especialmente el ejercicio de saltar en la cuerda.

Segunda subdivisión

7. Los ejercicios que afectan principalmente el mecanismo de la respiración. Ejemplo: los de respiración y todos los de los miembros superiores que tienden al aumento de la capacidad del pecho ó que ejercitan los músculos interesados en el acto de la respiración.

8. El objeto de estos ejercicios no es tan sólo el desarrollo del pecho, sino el funcionamiento normal de los pulmones. Su importancia vital no está simplemente en la mayor ó menor amplitud del pecho, sino en la diferencia que existe entre el pecho lleno y el pecho vacío, y de ahí que sean tan necesarios los ejercicios de la respiración, muchas de cuyas ventajas son comunes á los de los miembros superiores á que ya hemos referido. El poder de vaciar el pecho deberá ser especialmente cultivado.

IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN NASAL

9. En consecuencia de condiciones catarrales defectuosas durante la infancia, muchos niños aprenden á respirar por la boca, produciéndose con frecuencia verdaderas obstrucciones que impiden la respiración nasal. Los reglamentos deberán hacer obligatoria la respiración nasal, y todo niño que no pueda respirar sin hacer uso de la boca, deberá ser sometido á un examen médico. Á la regularización de la respiración nasal seguirá un visible aumento en el poder de atención del niño; ella es, por consiguiente, de gran importancia educativa, y contribuye, además, á disminuir el riesgo

de que los niños contraigan la mayor parte de las enfermedades infecciosas con su séquito de graves resultados.

10. Á la primer admisión del niño en la escuela podrán empezarse los ejercicios de respiración como simples movimientos de imitación, á fin de iniciarlo en las prácticas correctas de la respiración nasal, que constituye una de las ramas más importantes de la enseñanza en los Jardines de Infantes.

Tercera subdivisión

11. (Convendrá mencionar una tercera subdivisión de los ejercicios que figuran bajo el mismo título; verbi-gracia: los de las pesas y los de la respiración. Éstos requieren esfuerzos prolongados y afectan fuertemente á la respiración y á la circulación. Son impropios de niños pequeños, y aun tratándose de niños ó niñas mayores. deberán practicarse con precaución.)

II

EJERCICIOS CORRECTIVOS

12. Otro grupo de ejercicios tiene por principal objeto la corrección, hasta donde ella sea posible, de ciertos defectos físicos que, en circunstancias ordinarias, aumentan bajo las condiciones artificiales de la vida escolar. Se denominarán «Ejercicios correctivos».

Importancia de ciertas posiciones, al pararse y al sentarse.— Constituyen ejemplos típicos de esta clase de ejercicios algunas posiciones tan sencillas en apariencia como es la de pararse en puntillas para contrarrestar la tendencia á arrastrar los pies, y la de doblar hacia atrás el tronco y la cabeza para combatir la costumbre de encorvarse que se adquiere con el trabajo demasiado prolongado sobre los bancos. En cuanto á esta última, es evidente, sin embargo, que los ejercicios preventivos practicados varias veces por semana, poco remediarán si no se les impone á los niños y niñas la buena posición en las horas de trabajo, *debiendo considerarse parte integrante de la educación física el hacerles conservar una posición correcta èn el curso de todas las lecciones.* Entre otros detalles al respecto, es necesario fijarse en la distancia á que

se coloca de la vista el libro de lectura ú otro objeto cualquiera de trabajo. Ésta nunca deberá ser menor de 12 pulgadas.

III

EJERCICIOS DE LA VOLUNTAD

13. Forman una tercer clase de ejercicios aquellos que principalmente ejercen su influencia sobre el sistema nervioso, señalando el predominio de los centros nerviosos sobre los músculos. Los llamaremos ejercicios de la «voluntad», y representan ejemplos de su clase ciertos ejercicios de equilibrio, como ser el de la bicicleta, el baile, los patines y la diversión juvenil de caminar sobre zancos.

Constituye una peculiaridad de estos ejercicios el hecho de que ellos implican una verdadera educación de los centros nerviosos, y que su resultado definitivo se traduce gradualmente. En los artículos siguientes insistiremos sobre esta peculiaridad, bajo el título de: «Efecto educativo».

14. Este efecto, en mayor ó menor proporción, es el resultado de todos los ejercicios después de cierto tiempo. Ciertas coordinaciones de movimientos combinados, como las que se efectúan al caminar, se establecen en época anterior á la de la entrada del niño en la escuela, y á esta categoría pertenecen, á su vez, los ejercicios á que se refiere el artículo 6. Más allá del Jardín de Infantes no ofrecen sino un campo reducido al esfuerzo educativo. Sin embargo, mucho puede hacerse enseñándoles á los niños la corrección de posición, así como la manera en que deben efectuarse ciertos movimientos sencillos en apariencia, con el objeto de duplicar el resultado de cada esfuerzo determinado, disminuir, por decirlo así, la fricción interna, y asegurar, á la larga, la naturalidad y gracia de movimiento, que representan una economía considerable de energía vital. Este resultado no se obtendrá sino mediante lo que constituye, en realidad, un verdadero proceso educativo, el ejercicio de la voluntad y de la atención con su correspondiente educación de los nervios y del cerebro.

15. Si bien algunos movimientos sencillos en apariencia, como la acción de caminar, la carrera, la respiración, podrán producir este efecto educativo, él es, más bien, consecuencia de otros ejercicios de los que figuran en el programa, como ser los que llamamos de

equilibrio. Al principio, la práctica de cada uno de estos ejercicios requiere cierta concentración de la mente y hasta cierto punto un esfuerzo de la voluntad, no llegándose á la perfección sino después de repetidos y laboriosos ensayos. Una sensación de fatiga acompaña siempre á las primeras tentativas, y cuanto más tierno sea el organismo que se someta á la prueba, mayor es el cansancio y más pronta su aparición. El efecto de cada prueba permanece, sin embargo, grabado en la memoria, cada nuevo esfuerzo se va haciendo menos fatigante, y el resultado de las lecciones repetidas durante varias semanas es que al fin el ejercicio se vuelve puramente automático. Aquí pierde su virtud de ejercicio educativo, si bien conserva y hasta aumenta su valor nutritivo, de lo cual resulta que el mismo ejercicio podrá practicarse con dos propósitos distintos: 1.° el de su efecto educativo, mientras se aprende, y 2.° el de su efecto nutritivo, una vez dominado. Esta distinción es de capital importancia al determinar la época y manera en que deba practicarse el ejercicio indicado.

OBSERVACIONES SOBRE EL MODO DE DIRIGIR LOS EJERCICIOS FÍSICOS EN LAS ESCUELAS

16. En algunas ocasiones, dos ó tres veces por semana, los ejercicios físicos deberán incluirse entre los estudios escolares, tratándose como tal.

A. Lecciones formales.—La práctica de ejercicios desconocidos mediante esfuerzos repetidos demanda concentración de la atención y esfuerzos mentales comparables á los que exige el estudio de otras lecciones. Debidamente conducida, la ejecución de los ejercicios produce una fatiga semejante á la que producen todos los esfuerzos provechosos de índole instructiva, y, por consiguiente, es necesario proporcionarlos y graduarlos según la edad de los niños que los practican, puesto que no puede considerárseles como un descanso ni como una compensación á las otras tareas escolares. La mayor precisión y exactitud se irán exigiendo progresivamente, en cada nueva prueba, así que vayan adelantando los niños en práctica y en edad. En cada fin de curso deberán introducirse nuevos ejercicios ó combinaciones, á fin de evitar que desaparezca el efecto educativo.

B. Ejercicios recreativos.—17. Pero en cuanto á los ejercicios simples y generalmente conocidos, ellos deberán practicarse *dia-*

riamente con un propósito totalmente distinto, el de su efecto nutritivo, y por la acción que ejercen sobre las funciones de la respiración y de la circulación de la sangre y de la linfa. Los ejercicios que mejor se prestan á este objeto son aquellos que se efectúan rápidamente y sin esfuerzo mental. Su acción es, hasta cierto punto, mecánica, y su efecto depende en gran parte de la mayor ó menor contracción de fuerza muscular en un tiempo dado, razón por la cual son preferibles los movimientos pesados, rápidos y sencillos. Su efecto es relativamente pasajero, y ellos deberán repetirse con frecuencia á fin de que produzcan un beneficio permanente. *Deberán practicarse varias veces al día, en el salón de clase, por espacio de dos ó tres minutos cada vez.* Los niños podrán efectuarlos sin abandonar los bancos, aprovechando para ello los intervalos con que se rompe la continuidad de los estudios. Ellos son esencialmente recreativos y su acción es visiblemente refrescante después de una tarea prolongada de esas que siempre producen en el niño fatiga é inatención. (En la Tabla de Ejercicios, Apéndice II, un asterisco indica cuáles son los que mejor se adaptan á ese fin.)

PROGRAMA DE EJERCICIOS.—SU CLASIFICACIÓN

18. En lo que se refiere al uso del programa de ejercicios para la organización de lecciones determinadas, deberán tenerse en cuenta las siguientes indicaciones:

19. No será necesario observar, en la práctica, el mismo orden en que los ejercicios figuran en el programa, puesto que éstos han sido clasificados bajo distintas denominaciones, según sus características más salientes. Estas clasificaciones no son siempre determinantes porque muchos de los ejercicios que forman parte de tal ó cual agrupación, podrían muy bien ir incluídos en otra que contiene ejercicios de índole concordante.

El conjunto de la clasificación no deja, por eso, de ser lo bastante definida para servir de guía útil, y cada lección deberá comprender uno ó más de los ejercicios incluídos en cada agrupación.

20. Dentro de los grupos, á su vez, se ha tratado de ordenar los ejercicios según su dificultad progresiva, si bien en muchos casos es difícil—y por consiguiente innecesario—determinar cuál de ellos es el más dificultoso ó complicado.

FORMACIÓN DE LAS LECCIONES

21. Es, á su vez, de importancia la disposición de los ejercicios que han de formar cada lección, y ellos deberán establecerse en sucesión atinada. El principio general á observarse en su continuación es que los de ejecución rápida y vigorosa, que estimulan fuertemente la respiración y la circulación, deberán practicarse por un término de tiempo limitado, y ser seguidos de inmediato por otros ejercicios de naturaleza enteramente opuesta, que les permitan al pulso y á la respiración recuperar su lentitud habitual.

22. La lección podrá acortarse mediante la supresión de uno ó más grupos de ejercicios, siempre que se mantengan en proporción conveniente los simples con los que requieren mayor fuerza. Los movimientos vigorosos de las piernas no son estrictamente necesarios inmediatamente después del recreo, ni cuando, en las escuelas rurales, la vida normal de los niños les ofrece oportunidades amplias de movimiento y actividad.

En cambio, ellos son de capital importancia en los casos en que estas oportunidades se hallan restringidas, como sucede, por lo general, en las escuelas urbanas.

SELECCIÓN Y COMBINACIONES DE EJERCICIOS.—FORMACIÓN DE TABLAS

23. Como consecuencia de los principios generales ya enunciados, la selección y disposición de los ejercicios para cada clase se dejará al criterio del maestro ó maestra, quien, ateniéndose al programa, formará las *Tablas* para el uso de su clase por un término determinado de tiempo. Estas tablas se revisarán periódicamente, agregándoseles cada vez ejercicios más complicados. El maestro ó maestra demostrará su tino y su habilidad en la confección de las tablas y en la ejecución de los ejercicios correspondientes.

24. En el Apéndice II se hallará una clave que facilitará la confección de las tablas de ejercicios. Léase con atención la nota preliminar de la clave que explica el orden en que deberán practicarse los ejercicios en la lección.

Detengámonos ahora en algunas indicaciones auxiliares:

EJERCICIOS PARA NIÑOS DE 7 Á 12 AÑOS

25. Los ejercicios del programa se destinan á la instrucción determinada de niños entre los 7 y los 12 años, más ó menos, y al

compilarlos se ha tratado más bien de reducir que de exagerar las facultades físicas de los niños ó niñas de esta edad. Ellos podrán ser practicados por alumnos de ambos sexos, y aun por aquellos cuyo físico sea relativamente débil. Convendrá, sin embargo, tener en cuenta que, puesto que el efecto de ciertos ejercicios vigorosos de orden nutritivo consiste en la necesidad de un aumento de nutrición, y siendo un hecho la asistencia á la escuela de una proporción importante de niños mal alimentados, éstos no derivarán beneficio alguno, y podrán ser, por el contrario, seriamente perjudicados con la práctica de los ejercicios á que nos referimos. El maestro ó maestra podrá, sin dificultad, excluir de su participación á los alumnos que se hallen en estas condiciones, así como á los que, por debilidad crónica, se vean imposibilitados de tomar parte en ellos. Una vez excluídos, esta resolución deberá comunicarse inmediatamente á la autoridad local, á fin de que el caso se remedie hasta donde sea posible. Los ejercicios de respiración, especialmente, denunciarán por sí solos los defectos que deban someterse, sin demora, á un tratamiento médico. Ahora, en lo que se refiere á niños y niñas en general, bastará tener presente la siguiente precaución:

FALTA DE ALIENTO

26. Todos los niños, en sus juegos naturales, suelen hacer esfuerzos cortos y violentos que les producen sofocación; pero siempre que la maestra ó maestro se halle persuadido del buen estado de salud de los alumnos, la carrera ó el salto por espacio de quince ó veinte segundos es, bajo todos conceptos, benéfica. Por el contrario, la manifestación regular de la falta de aliento, cada vez que un niño ó niña ejecute alguno de los ejercicios del programa, será un síntoma grave que demostrará, ó que sus vestidos son demasiado oprimidos, ó que su estado de salud le impide tomar parte en aquéllos. Este alumno deberá, pues, ser excluído de los ejercicios y examinado por un médico.

LOS EJERCICIOS FÍSICOS EN NIÑOS MENORES DE 7 AÑOS

27. La instrucción física de los niños y niñas menores de 7 años, lo mismo que su educación general, es una cuestión que, sujeta á ciertos principios generales, deberá dejarse á la discreción del maestro

ó maestra. Está de más observar que para ellos deben ser cortas las horas de trabajo, largos y frecuentes los intervalos de recreo y juegos *kindergarten*. Exigirá especial atención la posición de los niños durante el trabajo en los bancos, á la vez que deberá obligárseles á efectuar diariamente ejercicios simples de respiración y nutrición. El trabajo minucioso—la costura, por ejemplo,—que requiere fijación de los sentidos y coordinación de movimientos, es poco conveniente para niños de tierna edad, en tanto que el dibujo en pizarrones ú otra superficie perpendicular, que les permita permanecer parados y hacer libre uso de los brazos, puede considerarse una variación útil y aceptable de los ejercicios físicos. Suponiendo que las indicaciones anteriores sean atendidas, pierde su importancia la cuestión de si se deben crear ó no clases adicionales de los ejercicios más sencillos del programa. En los comienzos de la instrucción física no será razonable exigir ni gran precisión ni mayor exactitud, puesto que éstas dependen de la acción coordinada de un número considerable de músculos accesorios, pero sí deberán obtenerse la unidad de acción y la rapidez en los movimientos.

EL EJERCICIO FÍSICO PARA NIÑOS EN CONDICIONES MORMALES MAYORES DE 12 AÑOS

28. Los alumnos de ambos sexos, en condiciones normales, mayores de 12 años, deberán saber practicar todos los ejercicios contenidos en el curso, sin que sea imprescindible un grado exagerado de precisión. Los niños y niñas mayores podrán complementarlos y aumentar su eficacia haciendo uso de «pesas», «mazas» y «alteras». En cuanto á los ejercicios de equilibrio, su número podría aumentarse con la adopción de ciertas formas sencillas de movimientos de baile, que armonizan con el carácter y tienen el mismo valor intrínseco de los ejercicios físicos.

La natación también se recomienda como accesorio á los ejercicios superiores.

EJERCICIOS ADICIONALES

29. El programa ha sido confeccionado para el uso general y, por consiguiente, se han excluído del curso ciertos ejercicios importantes y de gran utilidad que requieren preparación especial ó que no

pueden practicarse en un salón de clase ordinario. Se recomiendan, sin embargo, algunos ejercicios suplementarios cuya ejecución no ofrece complicación alguna, pudiendo el maestro ó maestra aumentar la lista según lo crea conveniente. Siempre que un maestro ó maestra desee completar el curso para el uso de ayudantes ó de alumnos adelantados que ya hayan cursado el programa actual, podrá consultar, á la vez que otras obras modernas al respecto, el manual de educación física adoptado por el Almirantazgo.

EJERCICIOS CON MÚSICA

30. Nunca deberá hacerse uso de la música como adjunto de los ejercicios que se aprenden, pero así que los niños se familiaricen con ellos, podrán practicarse así acompañados aquellos ejercicios que se adapten al compás musical. La música, á la vez que le comunica animación á la ejecución, opera como un estimulante rítmico que, hasta cierto punto, reemplaza la necesidad del esfuerzo de la voluntad. Así, pues, ahorra fatiga (circunstancia invalorable en los niños), disminuye el esfuerzo mental que producen los movimientos musculares, y reduce el valor educativo de dichos movimientos. Exceptuando, pues, los ejercicios familiares como la marcha, cuyo efecto es principalmente nutritivo, y los movimientos de baile á que refiere el artículo 28, ella no deberá formar parte de los ejercicios de niños ó niñas mayores. Puesto que su mayor ventaja está en la reducción de la fatiga, podrá hacerse uso de la música en las clases de párvulos.

AIRE PURO

31. Siempre que se efectúen los ejercicios, y especialmente durante los pocos minutos de ejercicio diario, deberán permanecer abiertas las puertas y ventanas, á fin de que, mientras se hallen los niños ó niñas en movimiento activo, puedan aspirar tanto aire puro como sea posible. Por otra parte, la imposibilidad de llenar este requisito no deberá nunca interrumpir la ejecución de los ejercicios, puesto que, si la respiración se efectúa como se debe por la nariz, la misma atmósfera en que vivimos servirá para el funcionamiento de las clases.

EL VESTIDO

32. Si bien los ejercicios incluídos en el curso podrán siempre practicarse con el traje habitual, no hay duda que la eficiencia de

muchos de ellos aumentaría considerablemente con el uso de vestidos apropiados y un calzado especial. El de pararse en puntillas, por ejemplo, no puede efectuarse con zapatos pesados ni con zuecos, y por consiguiente aconsejamos la inclusión de un buen surtido de zapatos de gimnasia en el menaje escolar. El vestido especial de las niñas deberá armonizar con el que constituye su vestimenta habitual, de modo que, al prepararse para la práctica de los ejercicios, sólo sea necesaria la remoción de algunas prendas de vestir accesorias é inútiles. La maestra deberá llamar la atención de las niñas hacia el efecto perjudicial de la ropa interior demasiado ajustada.

INSTRUCCIÓN DE NIÑAS MAYORES

33. Recomiéndase especialmente que siempre que ello sea posible, la instrucción de niñas mayores en los ejercicios físicos sea dirigida por maestras. Esta disposición facilitará la transmisión de consejos útiles relativos á la vestimenta y al cuidado general de la salud. Las ayudantes deberán ser dirigidas por una maestra experimentada.

INDICACIONES Á LOS MAESTROS Ó MAESTRAS

34. Todos los ejercicios se enseñarán mediante el ejemplo práctico. Los movimientos explicativos serán efectuados por el maestro ó maestra, ó por un discípulo diestro que se colocará de frente á la clase.

35. Las direcciones del maestro ó maestra para el funcionamiento de la clase deberán ser claras y concisas. Con tal que sean correctas y suficientes, no será necesario repetir exactamente las palabras del programa.

36. Los maestros y maestras deberán dirigir los ejercicios sin recurrir al programa, á fin de economizar tiempo y hacer que la lección sea menos fatigosa. Con ello se conseguirá, á la vez, incluir un número mayor de ejercicios dentro del término de tiempo fijado, que lo que sucedería si fuese necesario interrumpir la lección repetidas veces con objeto de consultar el programa. Evítese la costumbre de repetir inútilmente las órdenes.

37. Los movimientos en los ejercicios deberán responder, al principio, á diversas voces de mando, pero así que los alumnos

se vayan perfeccionando en ellos, aquéllas podrán ser sustituídas por números, ó marcando el tiempo. Después, los ejercicios deberán sucederse sin ser interrumpidos por las direcciones verbales.

38. Siempre que deban darse órdenes, éstas serán las mismas que se indican en la margen del programa, para lo cual será necesario aprenderlas de memoria á fin de evitar demoras é incertidumbres que producen en los alumnos duda y perplejidad. En la repetición de los movimientos podrá hacerse uso de los números.

39. Cada orden deberá ser precedida de una advertencia. Este llamado á *atención* deberá hacerse clara y distintamente, en tanto que la orden ejecutiva, que generalmente consta de una sola palabra, debe darse viva ó pausadamente, según lo requiera la naturaleza del ejercicio á efectuarse. Deberá dejarse trascurrir un instante entre la advertencia y la orden ejecutiva, como por ejemplo: *Clase, alto; Derecha, vuelta.*

40. La orden *Como antes* deberá usarse cada vez que por cualquier motivo el maestro ó maestra disponga la repetición de un movimiento. Ella es de especial utilidad siempre que un movimiento se ejecute mal, ó cuando la clase no se mueve simultáneamente con la debida precisión.

41. Cuando la clase se halla en una posición forzada, nunca deberán hacerse reconvenciones individuales. Siempre que ellas sean necesarias deberá darse primeramente la orden de *Como antes,* ó la voz de *Atención.*

42. Cada ejercicio deberá repetirse un cierto número de veces. Cuatro repeticiones no será excesivo tratándose de principiantes, y en cuanto á las clases adelantadas, ellos podrán repetirse cuantas veces sea necesario.

CONCLUSIÓN

43. Finalmente, en ninguna de las tareas escolares refléjanse tan claramente el espíritu y el empeño del maestro ó maestra como en la práctica de los ejercicios físicos. El término de tiempo que se les dedique podrá ser tan limitado como se quiera, pero ellos deberán efectuarse de manera *provechosa,* procediéndose á su ejecución con «intención», es decir, con fuerza y resolución, y con la realización exacta de su verdadero objeto.

Disposiciones preliminares

1.—FORMACIÓN DE LA CLASE

Los alumnos formarán en dos líneas é irán á ocupar sus puestos respectivos en orden de sucesión: los más bajos á la derecha, y los más altos á la izquierda de la clase. La distancia entre uno y otro á la altura de los codos, será de diez centímetros, más ó menos. Cada alumno de la segunda línea deberá situarse exactamente detrás de otro de los que forman la primera, á dos pasos de distancia una de otra. Cada dos alumnos parados de esta manera forman una *fila*.

2.—POSICIÓN DE ATENCIÓN

Los alumnos deberán pararse de frente, con el cuerpo vertical, bien cuadrado, las piernas firmes, el pecho dilatado, la cabeza derecha con la barba ligeramente encogida hacia adentro, y la mirada al frente. Los brazos caídos á los costados con naturalidad, las manos abiertas, con los dedos unidos, descansando sobre los muslos. Las rodillas firmes, los talones unidos y la punta de los pies separada hasta formar un ángulo de 90 grados. El peso del cuerpo deberá gravitar sobre la parte delantera de los pies.

La posición de *Atención* es una posición forzada, no debiendo los alumnos permanecer en ella por más de medio minuto á la vez.

3.—POSICIÓN NATURAL

Posición . . . *Natural.* . . .	Dejando gravitar el peso del cuerpo por igual sobre ambos pies, y sin alterar la posición de las piernas, córrase el pie izquierdo á una distancia de 20 á 25 centímetros hacia la izquierda; las manos se llevan rápidamente para atrás, apoyando la izquierda sobre el cuerpo, y haciéndole retener, con la punta de los dedos, los dedos de la derecha.
Clase . . . . *Atención* . . .	Vuélvase á la posición de *Atención,* colocando nuevamente el pie izquierdo junto al derecho, y dejando caer, con rapidez, los brazos á los costados.

Los alumnos no podrán cambiar por otra la posición *Natural* sin la orden de *Clase, descanso,* que les permitirá el libre movimiento de los miembros *sin abandonar sus puestos,* á fin de que puedan reasumir con prontitud la posición de *Atención.*

Cuando los alumnos se hallen en posición de *Descanso,* la advertencia *Clase* significará que deben volver, de inmediato, á la posición *Natural.*

La posición *Natural* deberá enseñarse como posición *fundamental,* puesto que ella indica la distancia que debe separar á los alumnos en una misma línea.

4. — PREPARACIÓN DE LA CLASE

(a) Alineación

Vista á la derecha *En línea* . . .	Á la voz de *En línea,* los alumnos que forman la primera línea, con excepción del primero á la derecha, volverán, rápidamente, la cabeza hacia la derecha, alineándose con precisión y guardando entre sí la distancia indicada. Una vez alineados, los alumnos de la segunda línea efectuarán los movimientos necesarios para colocarse exactamente detrás de aquéllos sin dar vuelta la cabeza.
Vista . . . . *Al frente* . . .	Cuando juzgando que la clase se halla en alineación perfecta, el maestro ó maestra dé esta orden, los alumnos, con otro movimiento rápido de cabeza, volverán la vista al frente.

(b) En fila

Se dice que una clase está parada en *fila, sencilla ó doble,* según el caso, cuando habiendo dado vuelta á la derecha ó á la izquierda, los alumnos de una misma línea quedan uno detrás de otro.

Clases . . . . *Puestos*. . . .	Á la voz de *Puestos,* el alumno ó alumnos que dirigen, permanecerán firmes en sus puestos, en tanto que los demás irán á ocupar los suyos, situándose cada uno de ellos exactamente detrás de otro.

5. — NUMERACIÓN

Derecha, de á dos *Numeren* . . .	Á la voz de *Numeren,* el primer alumno á la derecha dice *Uno,* el que le sigue *Dos,* y así sucesivamente hacia la izquierda. Cada uno, al pronunciar su número, volverá vivamente la cabeza hacia la izquierda, volviendo á mirar de frente inmediatamente después.

Cuando la clase se halla formada en dos líneas, los alumnos que forman la segunda responden á los mismos números que los de la primera, sin pronunciarlos, efectuando, tan sólo, los mismos movimientos de cabeza que aquéllos.

Á los alumnos pequeños se les enseñará á responder á sus respectivos números de la manera siguiente:

Los números uno (ó dos) mano derecha . . . . *Arriba*	Á la voz de *mano arriba* los dos alumnos número *uno* (ó número *dos*) deberán levantar la mano derecha á la altura de la cintura sin separar el codo del costado.
Clase . . . . *Atención* . . .	Vuélvase á bajar la mano con un solo movimiento rápido.

6. — AVANCE

Un paso adelante *Marchen* . . .	Á la orden de *Marchen,* los alumnos, resueltamente, sin vacilar, y con el cuerpo vertical, darán un paso hacia adelante, empezando por el pie izquierdo y contando *Uno* al adelantar éste y *Dos* al colocar el derecho junto á aquél.

7. — MOVIMIENTO DE RETROCESO

Un paso atrás . *Marchen* . . .	Á la orden de *Marchen,* la clase ejecutará el mismo movimiento hacia atrás, contando *Uno* al mover el pie izquierdo, y *Dos* al colocar junto á éste el pie derecho.

De la misma manera podrán efectuarse dos ó tres pasos avanzando ó retrocediendo, contando *Tres* por cada dos pasos y *Cuatro* por cada tres.

Los alumnos deberán contar mentalmente, no permitiéndoseles que lo hagan en alta voz sino en casos determinados.

8.—PASOS LATERALES

Un paso, á la izquierda (ó á la derecha). . .	Á la orden de *Marchen*, y con el cuerpo siempre vertical, efectúese un movimiento lateral llevando el pie izquierdo (ó derecho) á una distancia de 60 centímetros á la izquierda (ó á la derecha), tocando primeramente el suelo con la punta del pie y contando *Uno* al separar los pies y *Dos* al volver á unir los talones.
Marchen	

Este movimiento no podrá efectuarse sino cuando la clase se halle extendida, ó en *Fila*, con dos pasos de distancia entre las líneas.

9.—COMPÁS (PARTIENDO DE «ALTO»)

Lleven compás .	Á la voz de *Compás*, deberán levantarse alternativamente los pies del suelo, á una distancia de 6 centímetros, más ó menos, doblando las rodillas y sin que los alumnos se muevan de sus puestos. La cabeza y los brazos se mantendrán en posición de *Atención*. Al levantar los pies, deberán elevarse primeramente los talones, volviendo, luego, á tocar el suelo con la punta del pie.
Clase, alto. . .	Á la voz de *Alto*, repítase el movimiento una vez más con cada uno de los pies, contando *Uno! Dos!*, y vuélvase á la posición de *Atención*.

10.—VUELTA, CON COMPÁS

Las *Vueltas* se efectúan con facilidad llevando el compás, sobre todo cuando los alumnos son de corta edad. La *Media Vuelta* deberá efectuarse con dos movimientos y la *Vuelta al frente* con tres.

11. — VUELTAS (PARTIENDO DE «ALTO»)

Compás, vuelta á la derecha . .	Á la voz de *Uno*, siempre con el cuerpo vertical y las rodillas firmes, descríbase un cuarto de círculo á la derecha, girando sobre el talón derecho y punta del pie izquierdo.
Uno	El movimiento concluye asentando el pie derecho de plano sobre el suelo, de modo que el peso del cuerpo gravite sobre el mismo, manteniéndose elevado el talón izquierdo.
Dos	Colóquese rápidamente el talón izquierdo junto al derecho.
Vuelta á la izquierda . . .	Á la voz de *Uno*, descríbase un cuarto de círculo á la izquierda, girando sobre el talón izquierdo y punta del pie derecho.
Uno	Este movimiento concluye asentando el pie izquierdo de plano sobre el suelo de modo que el peso del cuerpo gravite sobre el mismo, manteniéndose elevado el talón derecho.
Dos	Llévese rápidamente el talón derecho junto al izquierdo.
Media vuelta á la derecha (ó á la izquierda) . . *Uno*	Como antes, ejecutándose media vuelta á la derecha (ó á la izquierda).
Dos	Como antes.
Vuelta al frente . *Uno*	Á la voz de *Uno*, descríbase medio círculo del mismo modo que en *Vuelta á la derecha*.
Dos	Como en *Vuelta á la derecha, dos*.

Con la práctica los alumnos deberán ejecutar los movimientos de *Vuelta* sin vacilar entre uno y otro, sin que sea necesario llevar el compás, á las voces ejecutivas de *Vuelta á la derecha (ó á la iz-*

quierda), Media vuelta á la derecha (ó á la izquierda) y Vuelta al frente.

12.—ABRIR Y CERRAR FILAS

La clase deberá hallarse formada en dos líneas á dos pasos de distancia una de otra, firmes y bien cuadradas.

Vuelta á la derecha	Efectúese una vuelta á la derecha.
Filas, un paso afuera . . . *Marchen* . . .	La primera línea dará un paso lateral de 60 centímetros á la izquierda, y la segunda uno igual á la derecha, contando *Uno* al dar el paso y *Dos* al volver á unir los talones; efectuado el movimiento, la clase permanecerá firme.
Los número uno á la izquierda, los dos á la derecha, un paso. Marchen . . .	Los número *Uno* darán un paso lateral de 60 centímetros á la izquierda, los número *Dos* otro igual á la derecha, contando *Uno! Dos!*, y permanecerán firmes.
Clase . . . . *Puestos*	Como en el número 4 b.

Para cerrar filas ejecútense estos mismos movimientos en sentido inverso, y á las órdenes siguientes: *Los número uno á la derecha, Los dos á la izquierda, Un paso, marchen; Filas un paso adentro, marchen; Clase, puestos,* y después si se quiere: *Vuelta á la izquierda.*

Si se ordena *Marcha* inmediatamente después, la última orden deberá ser reemplazada por la de *Segunda línea, Un paso á la izquierda, marchen.*

Así que la clase haya aprendido á ejecutar con presición los movimientos que anteceden y hallándose los alumnos en *Vuelta á la derecha,* éstos podrán, á la orden de *Abran filas, marchen,* ó de *Cierren filas, marchen,* ejecutar los pasos laterales, contando *Uno! Dos!* y permanecer firmes hasta recibir la orden de *Puestos.*

Cuando la clase es poco numerosa ó el espacio disponible redu-

cido, los alumnos deberán formar en una sola línea, numerados de á *Dos,* suprimiéndose la orden de *Un paso á la izquierda, marchen.*

Cuando la clase es demasiado numerosa para formar en una sola división, ó el espacio disponible ancho y corto, fórmense dos divisiones, situadas una detrás de la otra, á seis pasos de distancia, cada una de las cuales procederá con entera independencia de la otra.

Si se requieren distancias mayores que las que permite la práctica del sistema anterior, la clase, hallándose en *Vuelta á la derecha,* podrá tomar distancia hacia adelante de la manera siguiente:

Distancia adelante *Á compás* . . .	Los alumnos, con excepción de los que guían, retrocederán paso á paso, llevando el compás, hasta que, estirando los brazos hacia adelante con la palma de las manos para abajo, toquen, con la punta de los dedos, los hombros de los alumnos de adelante.
Clase, alto. . . .	La clase hará alto, bajando, con un movimiento rápido, los brazos á los costados.

Los alumnos más pequeños ejecutarán el movimiento de abrir filas de la manera siguiente:

Después de numerarlos se darán las voces de *Vuelta; á la derecha, Filas un paso afuera, marchen.*

Luego, á la voz de *Los número uno, Brazo izquierdo, Los dos, Brazo derecho, arriba,* los alumnos levantarán el brazo indicado á la altura de los hombros, con la palma de las manos hacia abajo.

Permanecerán con los brazos extendidos hasta que, á la voz de *Los número uno á la izquierda, Los dos á la derecha, Un paso, marchen,* dando un paso en la dirección en que se hallan extendidos los brazos, vuelvan á unir los talones, bajando rápidamente los brazos á los costados.

13.—DISOLUCIÓN DE LA CLASE

Vuelta á la derecha	Dese una vuelta á la derecha.
Rompan filas . .	La primera línea dará un paso lateral á la izquierda y la segunda uno á la derecha. Después de una breve pausa los alumnos se dispersarán sosegadamente.

POSICIONES ELEMENTALES DE PARTIDA

Cada ejercicio se practica partiendo de una posición determinada; algunas de ellas se explican á continuación, y deberán ser perfectamente aprendidas, pudiendo los alumnos más pequeños practicarlas, en ciertos casos, como ejercicios simples.

Además de las que aquí se indican, servirá, á la vez, de posición de partida cualquier otra que haya sido previamente bien estudiada. Cuando en la ejecución de los ejercicios no se indica otra posición es porque debe partirse de la de *Atención*.

14. — CADERAS FIRMES

Caderas firmes .	Levántense las manos con prontitud, apoyándolas pesadamente sobre la cintura ó parte superior de las caderas, con los codos bien llevados hacia atrás, los dedos hacia adelante y el pulgar hacia atrás.
Clase, atención .	Bájense los brazos con prontitud.

15. — CUELLO APOYADO

Cuello apoyado .	Levántense prontamente los brazos de los costados y llévense las manos á la nuca entrelazando la punta de los dedos, con el pecho bien dilatado, la cabeza derecha y los hombros llevados hacia atrás.
Clase, atención .	Bájense los brazos con rapidez.

Antes de ejecutar los cuatro ejercicios siguientes, se dará la orden de *(a) Caderas firmes* ó *(b) Cuello apoyado*.

16. — PIES CERRADOS

Pies cerrados. *(Uno)* .	Con las rodillas firmes ciérrense los pies levantando la punta de los mismos y girando sobre los talones.
Pies abiertos. *(Dos)* .	Ábranse los pies hasta formar el ángulo de la posición de *Atención*, levantando la punta de los mismos y girando sobre los talones.

Con la práctica estos ejercicios podrán efectuarse en sucesión rápida á la sola voz de *Uno! Dos!*

Será necesario aprender á abrir y á cerrar los pies antes de ejecutar los ejercicios siguientes, á fin de que éstos puedan practicarse correctamente: *Flexión de las rodillas, ejercicios preliminares de salto, ejercicios de fondo y de equilibrio.*

17. — PIES SEPARADOS

Pies separados . *Abran*	Con las piernas firmes y la punta de los pies hacia afuera, llévese rápidamente el pie izquierdo á una distancia de 20 ó 25 centímetros hacia la izquierda; ejecútese el mismo movimiento con el pie derecho hacia la derecha, y déjese gravitar el peso del cuerpo por igual sobre ambos pies.
Pies juntos . . *Cierren* . . .	Llévense rápidamente los pies á su posición primitiva, moviendo primeramente el izquierdo.

18. — PIES HACIA AFUERA

Pie izquierdo afuera. . . . . *(Uno)*	Llévese rápidamente el pie izquierdo á una distancia de 40 centímetros, más ó menos, en la dirección que marca la punta del mismo, dejando gravitar el peso del cuerpo por igual sobre ambos pies.
Pie atrás . . . *(Dos)*	Vuélvase á colocar el pie izquierdo junto al derecho.

Repítase el movimiento con el pie derecho.

19. — PIES HACIA ADELANTE

Pie izquierdo adelante . . . . *(Uno)*	Muévase el pie izquierdo con presteza á una distancia de 40 centímetros, más ó menos, hacia adelante, dejando gravitar el peso del cuerpo por igual sobre ambos pies.
Pie atrás . . . *(Dos)*	Vuélvase á colocar el pie izquierdo junto al derecho.

Repítase el movimiento con el pie derecho.

En la ejecución de estos ejercicios la voz de *Cambien pies* significará que el pie que se ha adelantado en una ú otra dirección debe volver á su posición primitiva y ser reemplazado por el otro.

Así que se conozcan á la perfección las posiciones fundamentales de los brazos y de los pies, podrán efectuarse con un solo movimiento las siguientes combinaciones:

Las órdenes, de por sí, explican los movimientos:

20. — PIES JUNTOS, CADERAS FIRMES

|| *Pies juntos, Caderas firmes.*
|| *Clase, atención.*

21. — PIES JUNTOS, CUELLO APOYADO

|| *Pies juntos, Cuello apoyado.*
|| *Clase, atención.*

22. — PIES HACIA AFUERA, CADERAS FIRMES

|| *Pie izquierdo afuera, Caderas firmes.*
|| *Clase, atención.*

Repítase con el pie derecho.

23. — PIES HACIA AFUERA, CUELLO APOYADO

|| *Pie izquierdo afuera, Cuello apoyado.*
|| *Clase, atención.*

Repítase con el pie derecho.

24. — PIES HACIA ADELANTE, CADERAS FIRMES

|| *Pie izquierdo adelante, Caderas firmes.*
|| *Clase, atención.*

Repítase con el pie derecho.

25. — PIES HACIA ADELANTE, CUELLO APOYADO

|| *Pie izquierdo adelante, Cuello apoyado.*
|| *Clase, atención.*

Repítase con el pie derecho.

En la práctica de los cuatro ejercicios que anteceden, la voz de *Cambien, pies y manos*, cuando los alumnos se hallan con un pie adelantado en una ú otra dirección, significará que éstos deben reasumir prontamente la posición de *Atención*, y, luego, ejecutar el mismo movimiento con el otro pie.

26.—PIES SEPARADOS, CADERAS FIRMES

Los alumnos mayores deberán tomar esta posición de la manera siguiente:

Pies separados; caderas, firmes.	Con los brazos caídos á los costados, llévese el pie izquierdo hacia la izquierda, y el derecho hacia la derecha. Al efectuarse este último movimiento, pónganse las manos sobre las caderas.

Se volverá de la manera siguiente á la posición de *Atención:*

Clase, atención .	Sin levantar las manos de las caderas, llévese el pie izquierdo á su posición primitiva. Hágase lo mismo con el derecho, dejando caer, al mismo tiempo, los brazos á los costados.

27.—PIES SEPARADOS, CUELLO APOYADO

Esta posición se tomará del mismo modo, á la voz de *Pies separados, Cuello apoyado.*

Nota.—Siempre que sea necesario tomar, á una sola voz, un movimiento de los brazos y dos de los pies, ó viceversa, deberán ejecutarse dos movimientos, uno simple primero y otro combinado después.

Flexiones y extensión de los brazos

28.—EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ABAJO

Brazos doblados. *(Uno)*	Con el cuerpo vertical y bien cuadrado, el pecho dilatado y la parte superior de los brazos firme, dóblense rápidamente los antebrazos para arriba, con los puños cerrados hacia adentro y bien llevados hacia atrás.

Brazos abajo . . *(Dos)*	Extiéndanse los brazos vivamente hacia abajo.

29.—EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ADELANTE

Brazos doblados . *(Uno)*	Como antes.
Brazos adelante *(Dos)*	Extiéndanse los brazos paralelamente hacia adelante, bien estirados, con los dedos derechos y la palma de las manos hacia adentro.
Brazos doblados . *Brazos abajo* . .	Como antes.

30.—EXTENSIÓN LATERAL DE LOS BRAZOS

Brazos doblados . *(Uno)*	Como antes.
Brazos abiertos . *(Dos)*	Extiéndanse los brazos lateralmente en línea con los hombros, los dedos derechos y unidos y la palma de las manos hacia abajo.
Brazos doblados . *Brazos abajo* . .	Como antes.

31.—EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA

Brazos, doblados. *(Uno)*	Como antes.
Brazos, arriba . *(Dos)*	Extiéndanse los brazos hacia arriba en toda su longitud, y en línea recta con los hombros, los dedos derechos y unidos, y la palma de las manos hacia adentro.
Brazos, doblados. *Brazos, abajo*. .	Como antes.

Así que los alumnos se hayan perfeccionado en los ejercicios que anteceden podrá suprimirse la voz de *Brazos, doblados;* debiendo

aquéllos dejar pasar un instante entre esta posición y la de *Brazos, extendidos*. Las órdenes, entonces, serán las de *Brazos, abajo; Brazos, arriba;* etc.

NOTA.—En la ejecución de los ejercicios que anteceden la voz de *Atención* podrá darse en cualquiera de las posiciones de *Brazos extendidos*. Los alumnos dejarán caer inmediatamente los brazos á los costados.

32.—EXTENSIÓN SUCESIVA DE LOS BRAZOS

Los alumnos adelantados podrán ejecutar estos ejercicios sucesivamente, como se demuestra á continuación. Para ello deberá suprimirse la orden intermedia de *Brazos, abajo*.

Brazos adelante y arriba—Extiendan.
Brazos arriba y abiertos—Extiendan.
Brazos abiertos y abàjo—Extiendan.

Cuéntese hasta cuatro cada vez.

Brazos adelante, arriba y abiertos—Extiendan.
Brazos arriba, abiertos y abajo—Extiendan.

Cuéntese hasta seis cada vez.

Brazos adelante, arriba, abiertos y abajo—Extiendan.

Cuéntese hasta ocho cada vez.

33.—EXTENSIÓN ALTERNATIVA DE LOS BRAZOS, HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO

Posición de partida:—*Brazos doblados.*

Brazo izquierdo arriba, brazo derecho abajo—Extiendan . .	Extiéndanse los brazos en las direcciones indicadas, con la palma de las manos hacia adentro, los puños firmes y los dedos bien derechos.
Brazos doblados . *(Uno)*	Vuélvase á la posición de partida.

Brazo derecho arriba, brazo izquierdo abajo— Extiendan . . (Uno)	Extiéndanse los brazos en las direcciones que se indican.
Clase, atención .	Vuélvase á bajar el brazo extendido del modo más rápido posible.

Cuando se hayan cambiado brazos por lo menos una vez, el cambio podrá repetirse á la advertencia de *Repitan* seguida de las voces *Uno! Dos!* Á la voz de *Uno* los alumnos deberán doblar los brazos, y á la de *Dos* efectuar la extensión en sentido opuesto. Con la práctica el cambio podrá efectuarse á la sola voz de *Cambien—Brazos*, deteniéndose los alumnos un instante antes de abandonar la posición de partida ó de *Brazos— Doblados*.

34.—PIES SEPARADOS, EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA

Pies separados, brazos arriba— Extiendan . .	Dóblense los brazos llevando, al mismo tiempo, el pie izquierdo hacia la izquierda. Extiéndanse los brazos hacia arriba llevando, al mismo tiempo, el pie derecho hacia la derecha.
Clase, atención .	Dóblense los brazos, llevando el pie izquierdo á su posición primitiva. Extiéndanse hacia abajo llevando, al mismo tiempo, el pie derecho junto al izquierdo.

35.—PIES SEPARADOS, EXTENSIÓN LATERAL DE LOS BRAZOS

Pies separados, brazos abiertos.	Dóblense los brazos llevando, al mismo tiempo, el pie izquierdo hacia la izquierda. Extiéndanse los brazos lateralmente llevando, al mismo tiempo, el pie derecho hacia la derecha.
Clase, atención .	Como en el número 34.

36.—PIES HACIA AFUERA Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA

Pie izquierdo afuera, brazos arriba . . .	Dóblense los brazos y llévese el pie izquierdo hacia afuera, extendiendo, al mismo tiempo, los brazos hacia arriba.

Clase, atención .	Llévese el pie izquierdo á su posición primitiva, bajando, al mismo tiempo, los brazos, del modo más rápido posible.

Repítase con el pie derecho.

En el ejercicio anterior y en el que sigue podrá darse la orden de *Cambien—Brazos* cuando la clase se halle con un pie adelantado y los brazos extendidos hacia arriba, debiendo entonces los alumnos doblar los brazos y llevar el pie á su posición primitiva adelantando prontamente el otro y estirando nuevamente los brazos hacia arriba.

37.—AVANCE DEL PIE Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA

Avance del pie izquierdo, brazos arriba . . .	Dóblense los brazos. Adelántese, luego, el pie izquierdo, extendiendo, al mismo tiempo, los brazos hacia arriba.
Clase, atención .	Como en el número 36.

Repítase con el pie derecho.

Ejercicios de equilibrio

38.—ELEVACIÓN DE LOS TALONES

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Talones arriba . *(Uno)*	Con el cuerpo vertical y bien cuadrado, las piernas derechas y los talones juntos, elévense éstos á la mayor altura posible.
Talones abajo. . *(Dos)*	Conservando las piernas bien derechas, vuélvanse á bajar los talones con lentitud.
Clase, atención .	Como antes.

También podrá practicarse este ejercicio partiendo de las siguientes posiciones: *(a) Cuello apoyado, (b) Pies separados, Caderas firmes, (c) Pies separados, Cuello apoyado, (d) Pie afuera, Caderas firmes, (e) Pie afuera, Cuello apoyado, (f) Extensión de los brazos hacia arriba.*

39. — FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LAS RODILLAS

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Talones arriba . *(Uno)*	Como en el número 38.
Rodillas dobladas *(Dos)*	Con el tronco y la cabeza bien derechos y los talones juntos, dóblense las rodillas despacio hacia afuera hasta formar un ángulo recto con el muslo y la parte inferior de la pierna.
Rodillas derechas *(Tres)*	Vuélvanse á enderezar las piernas con lentitud y sin bajar los talones.
Talones abajo. . *(Cuatro)*	Como en el número 38.
Clase, atención .	Como antes.

También podrá ejecutarse este ejercicio partiendo de la posición *(a) Pies separados, caderas firmes.*

Á la voz de *Flexión entera — Doblen*, los alumnos mayores deberán doblar las rodillas hasta que el cuerpo quede lo más bajo posible.

40. — ROTACIÓN DE LA CABEZA CON LAS RODILLAS EN FLEXIÓN

El movimiento de rotación de la cabeza para un lado ú otro, 78 (a), podrá efectuarse con las rodillas en flexión, manteniendo los alumnos una posición correcta y el cuerpo bien equilibrado.

41. — EXTENSIÓN LATERAL DE LOS BRAZOS CON LAS RODILLAS EN FLEXIÓN

Posición de partida: *Extensión lateral de los brazos.*

Talones arriba .	Como antes.
Rodillas dobladas	Como antes, manteniendo los brazos en extensión lateral.
Brazos doblados . *(Uno)*	Como antes, manteniendo el tronco y la cabeza bien derechos.

Brazos abiertos . *(Dos)*	Extiéndanse los brazos hacia los lados.
Rodillas derechas	Vuélvanse á enderezar las piernas con lentitud, sin bajar los talones ni los brazos.
Clase, atención .	Con un solo movimiento reasúmase la posición de *Atención*, juntando los talones y dejando caer los brazos á los lados.

42. — EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA CON LAS RODILLAS EN FLEXIÓN

Posición de partida: *Brazos arriba.*

Talones arriba .	Como antes.
Rodillas dobladas	Como antes, manteniendo los brazos extendidos hacia arriba.
Brazos doblados . *(Uno)*	Como antes, manteniendo el cuerpo vertical y la cabeza bien derecha.
Brazos arriba. . *(Dos)*	Extiéndanse los brazos hacia arriba con las rodillas en flexión.
Rodillas derechas	Enderécense las piernas con lentitud y sin bajar los talones.
Clase, atención .	Con un solo movimiento reasúmase la posición de *Atención*, bajando los talones hasta que descansen suavemente sobre el suelo, y dejando caer los brazos á los costados con rapidez.

43. — EXTENSIÓN LATERAL DE LAS PIERNAS Y DE LOS BRAZOS

Brazos abiertos, pierna izquierda, arriba . . *(Uno)*	Extiéndanse los brazos lateralmente, llevando, al mismo tiempo, la pierna izquierda hacia la izquierda, con la punta del pie bien dirigida hacia afuera.

Brazos y piernas, firmes . . . *(Dos)*	Bájense despacio la pierna y los brazos y vuélvase á la posición de *Atención*.

Repítase con la pierna derecha.

44. — ELEVACIÓN LATERAL DE LAS PIERNAS

Posición de partida: *Caderas firmes*.

Pierna izquierda, arriba . . . *(Uno)*	Extiéndase la pierna izquierda hacia la izquierda, á la mayor altura posible, sin alterar la posición vertical del cuerpo.
Pierna firme . . *(Dos)*	Vuélvase á colocar la pierna en su posición primitiva.

Repítase con la pierna derecha.

Clase, atención .	Como antes.

También podrá ejecutarse este ejercicio partiendo de la posición *(a) Cuello apoyado*.

45. — ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS

Posición de partida: *Caderas firmes*.

Rodilla izquierda, arriba . . . *(Uno)*	Dóblese la rodilla izquierda, levantándola hasta que el muslo forme un ángulo recto con el cuerpo, éste bien derecho, la parte inferior de la pierna caída y formando una línea tan recta como sea posible desde la rodilla hasta la punta del pie.
Rodilla firme. . *(Dos)*	Vuélvase á colocar la pierna en su posición primitiva.

Repítase con la pierna derecha.

Clase, atención .	Como antes.

También podrá ejecutarse este ejercicio partiendo de la posición *(a) Cuello apoyado.*

46. — FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS PIES

La flexión y extensión de los pies deberá efectuarse en la posición de *Elevación de las rodillas.* Á la voz de *Pie arriba, doblen,* éste deberá doblarse tan hacia arriba como sea posible, y á la de *Pie abajo* volverse á extender con la punta mirando al suelo.

47. — ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS Y EXTENSIÓN HACIA ADELANTE

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Rodilla izquierda, arriba . . . (Uno)	Como en el número 45.
Pierna hacia adelante . . . . (Dos)	Con el muslo tan levantado como sea posible, extiéndanse hacia adelante la pierna y el pie.
Rodillas dobladas (Tres)	Vuélvase á la primera posición: *Uno.*
Rodilla firme . . (Cuatro)	Vuélvase á colocar la pierna en su posición primitiva.

Repítase con la pierna derecha.

Clase, atención .	Como antes.

También podrá ejecutarse este ejercicio partiendo de la posición *(a) Cuello apoyado.*

48. — ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS Y EXTENSIÓN HACIA ATRÁS

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Rodilla izquierda, arriba . . . (Uno)	Como en el número 45.

Pierna atrás . . *(Dos)*	Con el cuerpo firme, extiéndanse despacio hacia atrás la pierna y el pie, con la punta de éste mirando hacia el suelo.
Rodilla izquierda arriba . . . *(Tres)*	Vuélvase á la primera posición *(Uno)*.
Rodilla firme. . *(Cuatro)*	Como en el número 45.

Repítase con la pierna derecha.

Clase, atención .	Como antes.

También podrá ejecutarse este ejercicio partiendo de la posición *(a) Cuello apoyado.*

Ejercicios de los hombros

49.—ELEVACIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ADELANTE

Brazos adelante, levanten . . . *(Uno)*	Levántense los brazos paralelamente hacia adelante hasta el nivel de los hombros, con las palmas de las manos hacia adentro, los codos y los dedos firmes y derechos.
Brazos caídos. . *(Dos)*	Déjense caer los brazos á los costados.

50.—ELEVACIÓN LATERAL DE LOS BRAZOS

Brazos á los lados, levanten . . . *(Uno)*	Levántense los brazos hacia los lados en línea con los hombros, las palmas de las manos hacia abajo, y los dedos extendidos.
Brazos caídos. . *(Dos)*	Déjense caer los brazos á los costados.

(a) Con la práctica, estos ejercicios podrán ejecutarse agregando la *Elevación de talones* al contar *Uno*, volviéndolos á bajar al con

tar *Dos,* y á la voz de *Talones arriba, Brazos abiertos, Talones y brazos abajo.*

51.—MOVIMIENTOS DE LAS MANOS

Estos ejercicios podrán practicarse cuando los alumnos se hallen con los brazos extendidos lateralmente. Á la voz de *Manos vueltas,* éstos volverán las palmas hacia arriba ó hacia abajo.

52.—ELEVACIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ADELANTE Y HACIA ARRIBA

Brazos adelante y arriba, levanten (Uno)	Extiéndanse los brazos como en el número 49, y continúese el movimiento hasta que se hallen en la posición de *Extensión hacia arriba.*
Brazos abajo. . (Dos)	Bájense los brazos paralelamente hacia adelante y á los costados, con la palma de las manos hacia adentro.

53.—ELEVACIÓN LATERAL Y VERTICAL DE LOS BRAZOS

Elevación lateral, levanten . . . (Uno)	Como en el número 50.
Elevación vertical, arriba . . . (Dos)	Manteniendo los brazos bien extendidos lateralmente, vuélvanse rápidamente hacia arriba las palmas de las manos, y levántense aquéllos hasta que se hallen en línea vertical con los hombros.
Brazos abiertos, bajen. . . . (Tres)	Bájense lateralmente los brazos al nivel de los hombros, y manténganse extendidos con la palma de las manos hacia arriba.
Brazos firmes. . (Cuatro)	Vuélvanse rápidamente las palmas de las manos hacia abajo, y déjense caer los brazos á los costados.

Con la práctica, la elevación lateral y vertical de los brazos podrá efectuarse con un solo movimiento continuado á la voz de

Elevación lateral y *vertical.—Levanten (Uno)*, volviendo las palmas de las manos hacia arriba al pasar la línea de los hombros. Á la voz de *Abiertos y firmes—Bajen (Dos)* se volverá á la posición de *Atención*.

(a) Con la práctica podrá agregarse la *Elevación de los talones* al contar *Uno*, volviendo á bajarlos al contar *Dos*, y á la voz de *Talones arriba, Elevación lateral y vertical,—Levanten; Brazos abiertos y firmes—Bajen.*

54.—MOVIMIENTOS CIRCULARES DE LOS BRAZOS

Elevación de brazos hacia adelante y hacia arriba, levanten (Uno)	Levántense los brazos con lentitud hacia adelante y hacia arriba como en el número 52.
Abiertos y firmes, bajen. . . . (Dos)	Los brazos extendidos verticalmente se bajan hacia los costados como en el número 53.

(a) Con la práctica podrá agregarse la *Elevación de talones*, á la voz de *Talones arriba, brazos adelante y arriba—Levanten; Abiertos y firmes—Bajen.*

55.—EXTENSIÓN VIOLENTA DE LOS BRAZOS

Posición de partida: *Elevación lateral.*

Doblen brazos, adelante. . . (Uno)	Con el antebrazo firme y los codos bien llevados hacia atrás, dóblense los brazos hacia adelante y hacia adentro, el pecho saliente, la cabeza firme, y sin dejar que las manos golpeen el pecho ni se toquen una á la otra.
Lanzen brazos, á los lados. . . (Dos)	Láncense los brazos con fuerza hacia los lados, en toda su longitud, con la palma de las manos hacia abajo.
Clase, atención .	Bájense los brazos con presteza á los costados.

Cuando los alumnos se hallen con los brazos lanzados hacia los lados, los movimientos de *Doblarlos* y *Lanzarlos* podrán ejecutarse en sucesión rápida á la sola voz de *Uno! Dos!*

N. B.—Así que los alumnos se hayan familiarizado con la posición de *Brazos doblados hacia adelante,* ésta podrá asumirse con un solo movimiento á la voz de *Doblen brazos—Adelante,* pudiendo entonces servir de posición de partida como en el ejercicio 56.

56.—AVANCE DEL PIE Y EXTENSIÓN VIOLENTA DE LOS BRAZOS

Posición de partida: *Brazos doblados hacia adelante.*

Pie izquierdo adelante, lancen brazos . . . *(Uno)*	Adelántese el pie izquierdo como en el número 19, y láncense los brazos á los lados como en el número 55.
Clase, puesta . . *(Dos)*	Vuélvase á la posición de partida.

Repítase con el pie derecho.

Clase, atención .	Bájense rápidamente los brazos á los costados.

57.—BALANCEO DE LOS BRAZOS HACIA LOS LADOS

Posición de partida: *Elevación de los brazos hacia adelante.*

Balanceo lateral. *(Uno)*	Efectuando un movimiento de balanceo llévense los brazos hacia los lados hasta que queden en extensión lateral en línea con los hombros, con la palma de las manos hacia abajo.
Balanceo adelante *(Dos)*	Los brazos se balancean nuevamente hacia adelante, con la palma de las manos hacia adentro.
Clase, atención .	Bájense rápidamente los brazos á los costados.

58.—BALANCEO DE LOS BRAZOS HACIA ADELANTE Y HACIA LOS LADOS

Posición de partida: *Elevación de los brazos hacia adelante y hacia arriba.*

Balanceo hacia adelante y lateral . . . . *(Uno)*	Con un movimiento de balanceo bájense los brazos hacia adelante en línea con los hombros, y con las palmas de las manos hacia adentro. Sin detenerlos, continúese el movimiento hasta que queden extendidos lateralmente, en línea con los hombros, y con las palmas de las manos hacia abajo.
Balanceo adelante y arriba. . . *(Dos)*	Siempre extendidos, llevénse nuevamente los brazos para adelante y para arriba, con el mismo movimiento de balanceo.
Clase, atención .	Bájense los brazos á los costados lo más rápidamente posible.

59.—PIE ADELANTE, BALANCEO DE LOS BRAZOS HACIA ADELANTE Y HACIA LOS LADOS

Posición de partida: *Elevación de los brazos hacia adelante y hacia arriba.*

Pie izquierdo adelante, brazos adelante y á los costados . . . . *(Uno)*	Como en el número 58, adelantando, al mismo tiempo, el pie izquierdo.
Clase, puesta . . *(Dos)*	Vuélvase á la posición de partida.

Repítase con el pie derecho.

Clase, atención .	Bájense los brazos á los costados lo más rápidamente posible.

Ejercicios de fondo

60.—PIES Á FONDO

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Pie izquierdo afuera, á fondo . . *(Uno)*	Con el pie derecho de plano sobre el suelo y la pierna firme, adelántese rápidamente el pie izquierdo á una distancia de 80 centímetros más ó menos en la dirección que marca la punta del mismo, con la rodilla bien doblada, y el cuerpo y la cabeza inclinados hasta formar una línea con la pierna derecha. Los alumnos mirarán en la dirección del pie que se adelanta sin dar vuelta el cuerpo.
Clase, puesta . . *(Dos)*	Manteniendo firme la pierna derecha, vuélvase á correr el pie izquierdo á su posición primitiva.

Repítase con el pie derecho.

Clase, atención .	Como antes.

Cuando la clase se halle con un pie *Á fondo hacia afuera ó hacia adelante,* y á la orden de *Cambien pies,* los alumnos juntarán los talones como en *Puesta,* para avanzar el otro pie. El cambio se efectuará con dos movimientos con una pausa en *Puesta.*

61.—PIES Á FONDO HACIA AFUERA Y EXTENSIÓN OBLICUA DE LOS BRAZOS

Posición de partida: *Brazos doblados.*

Brazos oblicuos . *Pie izquierdo afuera* . . . *Á fondo* . . . *(Uno)*	Adelántese el pie izquierdo como en el número 60, extendiendo al mismo tiempo el brazo izquierdo hacia arriba y el derecho hacia abajo. El izquierdo deberá mantenerse bien extendido y el derecho paralelo á aquél.

Clase, puesta. (*Dos*)	‖	Dóblense rápidamente los brazos y vuélvase á la posición de partida.

Repítase con el pie derecho, invirtiendo la posición de los brazos.

Clase, atención .	‖	Como antes.

Cuando la clase se halle con un pie *Á fondo* y los brazos extendidos, podrá darse la orden de *Cambien—Pies*. Los alumnos deberán entonces juntar los talones, doblar los brazos como en *Puesta*, y avanzar el otro pie.

62.—EXTENIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA Y PIES Á FONDO

Posición de partida: *Caderas firmes*.

Pie izquierdo afuera . . . *Á fondo* . . .	‖	Como en el número 60.
Doblen brazos . (*Uno*)	‖	Dóblense los brazos sin alterar la posición del cuerpo.
Brazos arriba . (*Dos*)	‖	Extiéndanse los brazos hacia arriba en línea con el cuerpo.
Doblen brazos .	‖	Como antes.
Caderas firmes .	‖	Como antes.
Clase, puesta. .	‖	Como en el número 60.

Repítase con el pie derecho.

Clase, atención .	‖	Como antes.

63.—Á FONDO HACIA AFUERA Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA

Posición de partida: *Brazos doblados*.

Brazos arriba, pie izquierdo afuera *Á fondo* . . .	‖	Adelántese el pie como en el número 60, extendiendo al mismo tiempo los brazos hacia arriba.

Clase, puesta . .	Dóblense rápidamente los brazos y vuélvase á la posición de partida.

Repítase con el pie derecho.

Clase, atención .	Como antes.

64.—PIES Á FONDO HACIA ADELANTE

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Pie izquierdo adelante . . . *Á fondo* . . . *(Uno)*	Con el pie derecho de plano sobre el suelo y la pierna derecha firme, adelántese el pie izquierdo rápidamente á una distancia de 80 centímetros hacia adelante, con la rodilla bien doblada, asentando el pie de plano sobre el suelo, y formando con la punta el ángulo primitivo, el cuerpo y la cabeza de frente, inclinados hasta formar una línea con la pierna derecha.
Clase, puesta. . *(Dos)*	Manteniendo firmes el pie y la pierna derecha, levántese con fuerza el pie izquierdo, llevándolo rápidamente hacia atrás.

Repítase con el pie derecho.

Clase, atención .	Como antes.

65.—PIES Á FONDO Y EXTENSIÓN VIOLENTA DE LOS BRAZOS

Posición de partida: *Brazos doblados hacia adelante.*

Pie izquierdo adelante, lancen brazos . . . *Á fondo* . . . *(Uno)*	Adelántese el pie como en el número 64, lanzando al mismo tiempo los brazos hacia los lados con la palma de las manos hacia abajo.
Clase, puesta. . *(Dos)*	Enderécese el cuerpo con un movimiento rápido y vuélvanse á colocar los brazos en la posición de partida.

Repítase con el pie derecho.

66.—PIES Á FONDO Y BALANCEO

Posición de partida: *Elevación de los brazos hacia adelante y arriba.*

Pie izquierdo adelante, balanceo. Á fondo . . . (Uno)	Adelántese el pie como en el número 64, balanceando al mismo tiempo los brazos hacia adelante y hacia arriba.
Clase, puesta . . (Dos)	Vuélvase á poner el cuerpo vertical, balanceando al mismo tiempo los brazos para adelante y para arriba.

Repítase con el pie derecho.

Clase, atención .	Bájense los brazos á los costados lo más rápidamente posible.

67.—PIES Á FONDO Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Pie izquierdo adelante . . . . Á fondo . . .	Como en el número 64.
Doblen brazos . (Uno)	Dóblense los brazos sin alterar la posición del cuerpo.
Brazos arriba . (Dos)	Estírense los brazos hacia arriba, en línea con el cuerpo.
Doblen brazos .	Como antes.
Caderas firmes .	Como antes.
Clase, puesta . .	Como en el número 64.

Repítase adelantando el pie derecho.

Clase, atención .	Como antes.

68.—INCLINACIÓN DEL CUERPO Y PIES Á FONDO

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Pie izquierdo adelante . . . . *Á fondo* . . .	Como en el número 64.
Doblen brazos .	Como antes.
Brazos arriba .	Extiéndanse los brazos hacia arriba en línea con el cuerpo.
Tronco hacia adelante . . . . *Doblen* . . . . *(Uno)*	Con los brazos extendidos inclínese el cuerpo hacia adelante tanto como sea posible.
Tronco derecho . *(Dos)*	Vuélvase á poner el cuerpo vertical. (En los alumnos más adelantados el movimiento deberá iniciarse con los brazos.)
Doblen brazos .	Como antes.
Caderas firmes .	Como antes.
Clase, puesta . .	Como en el número 64.

Repítase adelantando el pie derecho.

Clase, atención .	Como antes.

Ejercicios de la cabeza y flexión del tronco.—Hacia adelante y hacia atrás.

69.—INCLINACIÓN DE LA CABEZA HACIA ATRÁS

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Cabeza, atrás. . *(Uno)*	Sin alterar la posición del tronco, dóblese la cabeza despacio para atrás, sin proyectar la barba hacia adelante.

Cabeza, derecha. *(Dos)*	Con la barba bien firme, vuélvase á levantar la cabeza.
Clase, atención.	Como antes.

70.—FLEXIÓN DEL TRONCO HACIA ADELANTE

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Tronco adelante, doblen . . . *(Uno)*	Dóblese el tronco desde las caderas, despacio hacia adelante, con el pecho bien dilatado, la cabeza ligeramente llevada hacia atrás y la mirada al frente.
Tronco derecho. *(Dos)*	Vuélvase á la posición de partida.
Clase, atención.	Como antes.

Este ejercicio podrá practicarse partiendo de las posiciones siguientes, en orden: *(a) Pies separados, Caderas firmes; (b) Cuello apoyado; (c) Pies separados, Cuello apoyado.*

71.—INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA ATRÁS

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Tronco atrás, doblen . . . . *(Uno)*	Con las rodillas firmes, dóblese el tronco despacio, hacia atrás empezando por la cabeza, arqueando bien la espina dorsal, y mirando hacia arriba.
Tronco derecho. *(Dos)*	Con el mismo movimiento en sentido inverso, vuélvase á la posición de partida.
Clase, atención.	Como antes.

Este ejercicio podrá efectuarse partiendo de las posiciones siguientes, en orden: *(a) Pies separados, Caderas firmes; (b) Cuello apoyado; (c) Pies separados, Cuello apoyado.*

72. — INCLINACIÓN DEL TRONCO Y BRAZOS ESTIRADOS

Posición de partida: *Extensión lateral de los brazos.*

Tronco adelante, doblen . . .	Con los brazos bien estirados horizontalmente, dóblese el tronco como en el número 70, ahuecando la espalda todo lo posible.
Brazos adelante, doblen . . . *(Uno)*	Como en el número 55.
Lancen brazos, á los lados . . *(Dos)*	Como en el número 55.
Tronco, derecho.	Vuélvase á la posición de partida.
Clase, atención .	Como antes.

73. — EXTENSIÓN VIOLENTA DE LOS BRAZOS Y FLEXIÓN DEL TRONCO HACIA ATRÁS

Posición de partida: *Extensión lateral.*

Tronco atrás, doblen	Con los brazos extendidos lateralmente en línea con los hombros, dóblese el tronco hacia atrás como en el número 71.
Brazos adelante, doblen . . . *(Uno)*	Como en el número 55.
Lancen brazos, á los lados. . . *(Dos)*	Como en el número 55.
Tronco, derecho.	Vuélvase á la posición de partida.
Clase, atención .	Como antes.

74.—FLEXIÓN DEL TRONCO Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA

Posición de partida: *Pies separados, Brazos arriba.*

Tronco adelante, doblen . . . (Uno)	Con el pecho saliente, las rodillas firmes y los brazos bien extendidos, dóblese lentamente el cuerpo hacia adelante como en el número 70. (Con la práctica la inclinación deberá ser cada vez mayor.)
Tronco, derecho . (Dos)	Enderécese el tronco iniciando el movimiento con los brazos.
Tronco atrás, doblen . . . . (Tres)	Con los brazos extendidos hacia arriba, dóblese el tronco hacia atrás como en el número 71, iniciando el movimiento con los brazos. (Con la práctica la inclinación deberá ser cada vez mayor.)
Tronco, derecho . (Cuatro)	Sin bajar los brazos vuélvase á enderezar el tronco.
Clase, atención .	Como en el número 34.

75. — FLEXIÓN DEL TRONCO HACIA ABAJO

Posición de partida: *Pies separados, Brazos arriba.*

Tronco adelante, doblen . . . (Uno)	Como en el número 74.
Tronco hacia abajo, doblen . . (Dos)	Continúese la flexión del tronco hacia abajo, manteniendo los brazos bien extendidos y tocando ligeramente los costados de la cabeza.
Tronco adelante. (Tres)	Enderécese el tronco hasta que quede *Doblado hacia adelante*, manteniendo los brazos extendidos. (Los alumnos mayores podrán iniciar el movimiento con los brazos.)

Tronco, derecho . *(Cuatro)*	Enderécese el tronco.
Clase, atención .	Como en el número 34.

76.—EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS Y FLEXIÓN DEL TRONCO HACIA ADELANTE

Posición de partida: *Pies separados, Brazos arriba.*

Tronco adelante, doblen . . .	Como en el número 74.
Doblen brazos . *(Uno)*	Como antes.
Brazos arriba. . *(Dos)*	Con el cuerpo firme y cuadrado al frente, las rodillas derechas, el pecho saliente, la cabeza levantada y la barba hacia adentro, extiéndanse los brazos hacia arriba tocando ligeramente los costados de la cabeza, sin que ésta se incline ni cambie de posición.
Tronco, derecho .	Como antes.
Clase, atención .	Como en el número 34.

77.—EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS Y FLEXIÓN DEL TRONCO HACIA ATRÁS

Posición de partida: *Pie izquierdo adelante, Brazos arriba.*

Tronco atrás, doblen	Dóblese el tronco ligeramente hacia atrás iniciando el movimiento con los brazos, y con los hombros y caderas bien cuadrados al frente.
Doblen brazos . *(Uno)*	Como antes.
Brazos arriba. . *(Dos)*	Como antes.
Tronco, derecho .	Vuélvase á la posición de partida.

Clase, atención .	Como en el número 36.

Repítase, adelantando el pie derecho.

Ejercicios del tronco y de la cabeza. — Flexiones é inclinación lateral

78. — MOVIMIENTOS DE CABEZA

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Mirada á la izquierda, vuelta. *(Uno)*	Con el cuerpo de frente y vertical dése vuelta la cabeza, lentamente, tan á la izquierda como sea posible, con la mirada en la misma dirección.
Mirada al frente, vuelta. . . . *(Dos)*	Vuélvase la cabeza á su posición primitiva.

Repítase mirando á la derecha.

Clase, atención .	Como antes.

Con la práctica los movimientos de cabeza á derecha é izquierda podrán ejecutarse á la voz de *Mirada á la izquierda — Vuelta (uno); Mirada á la derecha — Vuelta (dos); Mirada al frente — Vuelta (tres).*

Repítase empezando por la derecha.

79. — VUELTA DEL TRONCO

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Tronco á la izquierda, vuelta. *(Uno)*	Dese vuelta el tronco tan hacia la izquierda como sea posible, moviendo la cabeza, al mismo tiempo, en la misma dirección.
Tronco de frente, vuelta. . . . *(Dos)*	Vuélvase á mirar de frente, efectuando el movimiento con lentitud.

Repítase hacia la derecha.

Clase, atención .	Como antes.

Este ejercicio podrá efectuarse partiendo de la posición *(a) Pies separados, cuello apoyado; (b) Pies cerrados, cuello apoyado.*

80.—VUELTA DEL TRONCO Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA

Posición de partida: *Pies separados; Brazos arriba.*

Tronco á la izquierda, vuelta. (Uno)	Con los brazos extendidos hacia arriba dese vuelta el tronco hacia la izquierda como en el número 79.
Tronco de frente, vuelta. . . . (Dos)	Vuélvase á mirar de frente, efectuando el movimiento con lentitud y manteniendo los brazos estirados.

Repítase hacia la derecha.

Clase, atención .	Como en el número 34.

81.—EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS Y VUELTA DEL TRONCO

Posición de partida: *Pies separados; Brazos arriba.*

Tronco á la izquierda, vuelta.	Como en el número 80.
Doblen brazos. . (Uno)	Como antes.
Brazos arriba. . (Dos)	Como antes.
Tronco de frente, vuelta. . . .	Vuélvase el tronco hacia el frente, con lentitud y con los brazos estirados.

Repítase hacia la derecha.

Clase, atención .	Como antes.

82. — VUELTA DEL TRONCO Y BALANCEO DE BRAZOS

Posición de partida: *Pies separados; Brazos arriba.*

Tronco á la izquierda, vuelta.	Como en el número 80.
Vuelta del tronco, balanceo á la derecha. . . . (Uno)	Manteniendo el cuerpo vertical, bájense los brazos rápidamente hacia adelante, continuando el movimiento por la derecha hasta que ambos brazos se hallen nuevamente extendidos hacia arriba, y volviendo al mismo tiempo el tronco hacia la derecha.
Vuelta del tronco, balanceo á la izquierda . . . (Dos)	Bájense los brazos rápidamente hacia adelante, continuando el movimiento por la izquierda hasta que vuelvan á hallarse extendidos hacia arriba, volviendo, al mismo tiempo, el tronco hacia la izquierda.
Tronco de frente, vuelta. . . .	Vuélvase el tronco hacia el frente con lentitud y manteniendo los brazos extendidos.

Repítase empezando por la derecha.

Clase, atención .	Como antes.

83. — FLEXIÓN LATERAL DEL TRONCO

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Tronco á la izquierda, doblen (Uno)	Con la mirada al frente, los hombros bien cuadrados y la cabeza en su posición con relación á éstos, dóblese el tronco con lentitud hacia la izquierda.
Derechos . . . (Dos)	Póngase el cuerpo vertical.

Repítase hacia la derecha.

Clase, atención .	Como antes.

Este ejercicio podrá efectuarse partiendo de las siguientes posiciones, en orden: *(a)* Pies cerrados, caderas firmes; *(b) Pies cerrados, cuello apoyado; (c) Pies separados, cuello apoyado.*

84. — FLEXIÓN LATERAL DEL TRONCO Y EXTENSIÓN ALTERNATIVA DE LOS BRAZOS

Pies cerrados, doblen brazos. .	Ejecútense los dos movimientos simultáneamente.
Brazo derecho arriba, izquierdo abajo, extiendan . . .	Como en el número 33.
Tronco á la izquierda, doblen (Uno)	Con la cabeza y los hombros de frente, dóblese el tronco lentamente hacia la izquierda, el brazo izquierdo caído al costado, y el derecho paralelo á la cabeza.
Derechos . . . *(Dos)*	Póngase el cuerpo vertical.
Cambien, brazos.	Dóblense los brazos y extiéndanse á la inversa.

Repítase á la derecha.

Clase, atención .	Bájese el brazo estirado lo más rápidamente posible.

85. —FLEXIÓN LATERAL DEL TRONCO, Y EXTENSIÓN LATERAL DE LOS BRAZOS

Posición de partida: *Extensión lateral de los brazos.*

Tronco á la izquierda, doblen (Uno)	Como en el número 83, manteniendo los brazos bien estirados en línea con los hombros.
Derechos . . . *(Dos)*	Póngase el cuerpo vertical.

Repítase hacia la derecha.

Clase, atención .	Como antes.

Este ejercicio podrá practicarse partiendo de la posición *(a) Pies separados, Extensión lateral.*

86.—FLEXIÓN LATERAL DEL TRONCO Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA

Posición de partida: *Pies separados; Brazos arriba.*

Tronco á la izquierda, doblen (Uno)	Como en el número 83, con los brazos bien estirados hacia arriba.
Derechos . . . *(Dos)*	Póngase el cuerpo vertical.

Repítase hacia la derecha.

Clase, atención .	Como en el número 34.

87. — FLEXIÓN LATERAL DEL TRONCO Y AVANCE DEL PIE

Tronco á la izquierda, doblen (Uno)	Como antes.
Derechos . . . *(Dos)*	Como antes.
Clase, atención .	Vuélvase á llevar el pie izquierdo junto al derecho, y bájense rápidamente los brazos á los costados.

Repítase adelantando el pie derecho y doblando el tronco á la derecha.

Marcha

La medida del paso variará según la edad de los alumnos, debiendo ser, en niños ó niñas mayores, de 65 centímetros más ó menos.

La *cadencia* ó número de pasos por minuto deberá ser: En *tiempo rápido,* de 130 á 140 pasos; en *tiempo doble*, de 180 pasos más ó menos.

Al marchar, los alumnos deberán mantener la posición correcta que corresponde á la voz de *Atención*, con el cuerpo bien equilibrado sobre ambas piernas. Los brazos deberán caer y balancearse con naturalidad, el derecho con la pierna izquierda y el izquierdo con la derecha, sin llevar las manos ni más adelante ni más atrás que los pies. La mano no deberá elevarse sino á la altura de la cintura; á las coyunturas de los hombros y de los codos deberá dejárseles completa libertad de movimiento.

El movimiento de la pierna deberá partir de la parte posterior de la cadera, con soltura y naturalidad. Las rodillas se mantendrán derechas, á no ser cuando la pierna sea llevada hacia adelante, debiendo entonces doblarse aquéllas ligeramente á fin de que pueda levantarse el pie del suelo. El pie deberá adelantarse con firmeza y descansar de plano sobre el suelo.

La clase deberá formar en *Fila*, con las líneas á un paso de distancia una de otra. Después de tomar *Distancia hacia adelante*, se ordenará *Marcha—Rápida.*

88.—MARCHA RÁPIDA

Marcha rápida . . . Los alumnos darán simultáneamente un paso adelante con el pie izquierdo, *á tiempo rápido,* marcando este primer paso con un golpe suave del pie izquierdo sobre el suelo, avanzando después, con pasos iguales, sin alterar distancias ni variar el tiempo. Los que guían deberán marchar derechos y con firmeza, siguiendo los demás su ejemplo con la misma corrección.

89.—ALTO

Clase, alto. . . Á la voz de *Alto* complétese el paso con el pie que se acaba de adelantar, y luego llévese el otro rápidamente junto á aquél, contando *Uno! Dos!*, es decir, *Uno* al completar el paso y *Dos* al unir los talones.

90.—CAMBIO DE DIRECCIÓN

Giren á la derecha ó (izquierda)

Á la voz de *Giren*, los guías de una clase que marcha en *Fila* efectuarán de frente un movimiento de cuarto de círculo dentro de un radio de 90 centímetros, más ó menos. Los otros alumnos seguirán, sucesivamente, los pasos de los que marchan adelante, sin variar de tiempo ni aumentar ó disminuir la distancia entre uno y otro, pero acortando imperceptiblemente el paso con el pie de adentro, al efectuar el movimiento giratorio.

Si se le ordena á una clase hacer alto ó marcar el compás cuando sólo una parte de ella ha girado en la nueva dirección, el resto, si así se desea, podrá hacerlo efectuando un movimiento diagonal á la voz de *Segundas filas—Puestas*.

91.—MARCHA Y COMPÁS

Lleven compás .

Á la voz de *Compás* complétese el paso con el pie que se acaba de adelantar, y luego continúese la cadencia sin avanzar, levantando alternativamente los pies á una altura de ocho centímetros más ó menos. Manténgase el cuerpo firme sin balancear los brazos.

Clase, adelante .

Á la voz de *Adelante* la clase avanzará con paso firme, golpeando ligeramente el suelo con el pie izquierdo al iniciar la marcha.

92.—CAMBIO DE PASO

Cambien, paso .

Para cambiar el paso durante la marcha, complétese el paso con el pie que se acaba de adelantar, luego colóquese la planta del otro junto al talón de éste, y dese, con el mismo, otro paso adelante, es decir, dos pasos sucesivos con el mismo pie, á fin de que no se pierda la cadencia.

Este movimiento es necésario cuando en una clase uno ó más alumnos no marchan en uniformidad con los demás.

Para cambiar el paso llevando el compás, golpéese el suelo dos veces con el mismo pie.

93.—MARCHA Y VUELTA

Vuelta al frente .	Á la voz de *Vuelta,* que deberá darse cuando el pie izquierdo se halle sobre el suelo, cada alumno deberá dar vuelta á la derecha en tres movimientos y luego avanzar con un cuarto paso bien acentuado.

94.—MARCHA SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES

Caderas firmes, talones arriba .	Á la voz de *Talones—Arriba,* que deberá darse así que el pie izquierdo toque el suelo, asúmase prontamente la posición de *Caderas—Firmes,* completando al mismo tiempo el paso con el pie derecho. Al dar el paso siguiente los alumnos deberán elevarse sobre la punta de los pies, doblando ligeramente las rodillas, sin interrumpir la cadencia, pero reduciendo un tanto la medida del paso. En la ejecución de este ejercicio, las líneas deberán permanecer convenientemente separadas entre sí.
Brazos y talones, abajo. . . .	Á la voz de *Talones—Abajo,* que deberá darse así que el pie izquierdo toque el suelo, complétese otro paso sobre la punta del pie derecho, bájense los brazos á los costados, y prosígase la marcha rápida con el pie izquierdo, golpeando el suelo, á fin de acentuar el cambio efectuado.

Este ejercicio podrá practicarse con los brazos en posición de *(a) Cuello—Apoyado,* y á la voz de *Cuello—Apoyado, Talones—Arriba.*

95.—MARCHA Y ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS

Caderas firmes, rodillas arriba.

Á la voz de *Rodillas—Arriba,* que se dará así que el pie izquierdo toque el suelo, asúmase rápidamente la posición de *Caderas—Firmes,* asentando el pie derecho sobre el suelo. Antes que vuelva á descender el pie izquierdo, elévese la rodilla izquierda hasta que el muslo se halle horizontal y la punta del pie hacia abajo. Dado este paso, los alumnos se elevarán sobre la punta de los pies y seguirán marchando con las rodillas y los talones elevados.

Brazos y rodillas, abajo. . . .

Á la voz de *Brazos y rodillas abajo,* que debe darse así que el pie izquierdo toque el suelo, elévese la rodilla derecha como antes, bájense los brazos, y prosígase la marcha rápida con el pie izquierdo, golpeando el suelo con éste para acentuar el cambio efectuado.

96.—COMPÁS Y ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS

El movimiento de elevación de las rodillas también podrá efectuarse llevando el compás sin avanzar.

97.—MARCHA SALTANDO ALTERNATIVAMENTE SOBRE AMBOS PIES

Caderas firmes, pie izquierdo, salten. . . .

Á la voz de *Salten,* que deberá darse cuando el pie izquierdo toque el suelo, asúmase rápidamente la posición de *Caderas firmes,* completando el paso con el pie derecho. Cuando el pie izquierdo vuelva á descender, sáltese rápidamente hacia adelante sobre la punta del mismo, á una distancia de 30 centímetros más ó menos, con la cabeza bien derecha, el pecho saliente y los codos bien llevados hacia atrás, la pierna derecha extendida hacia atrás y la punta del pie dirigida hacia

Caderas firmes, pie izquierdo, salten . . .

el suelo. Dese un paso adelante con el pie derecho y repítase el salto, manteniendo la pierna izquierda extendida hacia atrás. Continúese saltando, cambiando de pie en cada salto, y efectuando el paso intermedio (que debe ser corto) sobre la punta de los pies.

Marcha rápida, cambien . . .

Á la voz de *Cambien,* que deberá darse así que el pie derecho toque el suelo, complétese el salto sobre este pie, y luego, dando un paso entero hacia adelante con el pie izquierdo y afirmándolo con fuerza sobre el suelo, prosígase la *Marcha rápida,* dejando caer los brazos á los costados.

Al practicarse estos movimientos los alumnos deberán saltar á la mayor altura posible, con los talones bien elevados. El cuerpo deberá mantenerse vertical, y los hombros bien cuadrados al frente.

Este ejercicio podrá practicarse con los brazos en posición de *(a) Cuello apoyado,* y á la voz de *Cuello apoyado, Pie izquierdo —Salten.*

98.—MARCHA DOBLE

Marcha doble. .

Los alumnos saldrán con el pie izquierdo, á tiempo doble, corriendo ligeramente sobre la parte delantera de los pies, con el menos ruido posible, y sin tocar el suelo con los talones, levantando, al mismo tiempo, las manos á la altura de la cintura con los puños cerrados hacia adentro. Los brazos deberán moverse libremente hacia adelante y hacia atrás, sin que las manos se aparten de la línea de los hombros. La cabeza se mantendrá firme y los hombros bien cuadrados. El movimiento de las piernas deberá efectuarse con soltura, moviéndose con entera libertad el muslo, la rodilla y las coyunturas del tobillo. Al efectuar cada paso, los pies deberán levantarse del suelo con precisión, debiendo aquél ser de 75 centímetros para los alumnos mayores. El cuerpo deberá inclinarse ligeramente hacia adelante.

Clase, alto . . .	Como en el número 89, dejando caer los brazos á los costados y volviendo á la posición de *Atención*.

La *Marcha doble* se practica generalmente después de la *Marcha rápida*, volviéndose luego á aquélla.

99.—DE TIEMPO RÁPIDO Á TIEMPO DOBLE Y VICEVERSA

Marcha doble, cambien . . .	Á la voz de *Cambien,* que deberá darse cuando el pie izquierdo toque el suelo, elévense los brazos rápidamente, y éntrese en *Tiempo doble* cuando aquél vuelve á descender.
Marcha rápida, cambien . . .	Á la voz de *Cambien,* que deberá darse cuando el pie izquierdo toque el suelo, bájense inmediatamente los brazos, y prosígase la *Marcha rápida* cuando aquél vuelve á descender.

Saltos

100.—PREPARATIVOS DE SALTO

Posición de partida: *Caderas firmes.*

Prontos, para saltar	Á la voz de *Salto,* ejecútense sucesivamente los cuatro movimientos de flexión y extensión de las rodillas, verbi-gracia: elevación de los talones, flexión de las rodillas, y descenso de los talones, á tiempo rápido y contando cuatro.
Clase, atención .	Como antes.

Este ejercicio podrá ejecutarse partiendo de la posición *(a) Pies separados, Caderas firmes.*

101.—SALTO Y PIES SEPARADOS

Posición de partida: *Pies separados, Caderas firmes.*

Talones arriba .	Como antes.

Pies separados, salten . . .	Doblando ligeramente las rodillas dese un salto hacia arriba, enderécense aquéllas juntando los talones y vuélvase á caer sobre la punta de los pies con las rodillas ligeramente dobladas. Vuélvase, con otro salto, á la primera posición, y continúense los movimientos al compás de *Marcha rápida.*
Clase, firme . .	Júntense los talones y enderécense las rodillas, permaneciendo sobre la punta de los pies.
Clase, atención .	Como antes.

102.—SALTO, PIES SEPARADOS Y FLEXIÓN DE LAS RODILLAS

Posición de partida: *Pies separados, Caderas firmes.*

Talones arriba .	Como antes.
Rodillas dobladas	Como en el número 39.
Pies separados, salten . . .	Los alumnos darán un salto hacia arriba con las rodillas firmes y los talones juntos, volviendo á caer sobre la punta de los pies y con las rodillas ligeramente dobladas. Con otro salto y las rodillas bien dobladas vuélvase á la primera posición, y continúense los movimientos.
Clase, firme . .	Júntense los talones, enderécense las rodillas y permanézcase sobre la punta de los pies.
Clase, atención .	Como antes.

103.— SALTOS EN EL AIRE

Talones arriba . *(Uno)*	Como antes.
Rodillas dobladas *(Dos)*	Como antes.

Arriba, salten . *(Tres, cuatro)*	Enderezando prontamente las rodillas dese un salto en el aire con el cuerpo firme y derecho, volviendo á caer con las rodillas hacia afuera y el cuerpo bien equilibrado. En la ejecución de este movimiento la cabeza y el cuerpo deberán mantenerse verticales.
Rodillas derechas *(Cinco)*	Como antes.
Talones abajo. . *(Seis)*	Como antes.
Clase, atención .	Como antes.

104. — SALTOS EN EL AIRE Y EXTENSIÓN LATERAL DE LOS BRAZOS

Brazos abiertos, arriba, salten .	Elévense los talones y dóblense las rodillas como antes. Al dar el salto levántense los brazos lateralmente hasta el nivel de los hombros, dejándolos caer rápidamente así que se vuelve á tocar el suelo con la punta de los pies. Enderécense las rodillas y bájense los talones como en el número 103.

Los seis movimientos deberán efectuarse sucesivamente, y á una sola voz, como en el número 103.

105. — SALTO Y VUELTA

Vuelta á la izquierda, ó (derecha), arriba, salten . . .	Elévense los talones y dóblense las rodillas. Al efectuar el salto, vuélvase el cuerpo en la dirección que se indica, y vuélvase á caer sobre la punta de los pies con las rodillas bien hacia afuera. Enderécense éstas, y bájense los talones.

Repítase hasta que la clase vuelva á mirar de frente.

106.—SALTOS HACIA ADELANTE

Pie izquierdo adelante, salten	Adelántese el pie izquierdo, doblando ligeramente la rodilla, y dese inmediatamente un salto hacia adelante, volviendo á caer con las rodillas dobladas, sobre la punta de los pies. Reasúmase la posición de *Atención,* como se indica en *Saltos en el aire,* número 103.
Pie derecho adelante, salten .	Adelántese el pie derecho y procédase del mismo modo.

(a) Los alumnos mayores podrán dar tres pasos antes de saltar, á la voz de: *Tres pasos, pie izquierdo (ó derecho), salten.*

Ejercicios de respiración

Estos ejercicios son de gran importancia y deben formar parte de la enseñanza diaria de los alumnos. El modo de respirar correctamente por la nariz deberá ser objeto de la atención especial del maestro ó maestra desde el momento en que se inicia la vida escolar del niño.

1.—*Alumnos pequeños*

Los alumnos pequeños adquieren con facilidad los ejercicios sencillos de imitación.

Para ello se les situará, sentados ó parados, frente al maestro, con la mano sobre la boca del estómago, haciéndoseles mirar á éste, aspirar como él y notar que la mano se eleva con la inhalación. Luego se les hará espirar lentamente, notando que la mano vuelve á hundirse, y con especial cuidado de que la respiración se efectúe con la boca cerrada, por la nariz.

Este ejercicio deberá practicarse dos veces al día, efectuando seis aspiraciones y espiraciones cada vez.

2.—*Alumnos mayores*

La maestra ó maestro, partiendo de la posición de *Atención,* deberá cerciorarse de que todos los alumnos conserven la boca ce-

rrada. Éstos, á la voz de *Aspiren*, que deberá darse pausadamente, aspirarán lenta y profundamente por la nariz hasta que el pecho se halle completamente dilatado, volviendo á espirar con la misma lentitud á la voz de *Espiren*. Este ejercicio deberá repetirse, por lo menos diez veces, dos veces al día.

NOTA—Al efectuarse la inhalación, la cabeza y el pechono deberán llevarse demasiado hacia atrás, ni el abdómen demasiado hacia adelante.

Así que los alumnos se hayan perfeccionado en la práctica de este ejercicio, podrán ejecutarlo en combinación con los movimientos lentos de los brazos que ponen en acción á los músculos auxiliares.

3.—*Ejercicios de respiración combinados con movimientos de los brazos*

Siempre que se practique un ejercicio combinado, la voz de *Respiración profunda* deberá preceder á la que determina el movimiento de los brazos, verbi-gracia: *Respiración profunda, Brazos abiertos*. El movimiento de los brazos deberá ejecutarse al compás de la respiración normal (inhalación, exhalación—pausa; inhalación, exhalación—pausa), etc., y no al ritmo artificial de la música. Tampoco será posible que todos los alumnos de una clase efectúen los movimientos al mismo compás, puesto que la manera natural de respirar de dos personas nunca es exactamente igual.

Los movimientos que mejor se prestan para estas combinaciones son los siguientes:

107.—RESPIRACIÓN PROFUNDA Y EXTENSIÓN LATERAL DE LOS BRAZOS

Respiración profunda, Brazos á los lados, levanten . . . . *(Uno)*	Extiéndanse los brazos lateralmente como en el número 50, y aspírese con lentitud por la nariz hasta que el pecho se halle completamente dilatado.
Brazos caídos. . *(Dos)*	Espírese con naturalidad, bajando al mismo tiempo los brazos á los costados.

(a) Este ejercicio podrá ejecutarse con la elevación de talones á la voz de: *Respiración profunda, Brazos á los lados, Talones arriba—Levanten (Uno); Brazos—Caídos (Dos).*

108. — RESPIRACIÓN PROFUNDA

Extensión lateral y hacia arriba de los brazos. — (Á ejecutarse con un movimiento continuado).

Respiración profunda, brazos á los lados y arriba, levanten (*Uno*)	Extiéndanse los brazos como en el número 53, y aspírese lentamente por la nariz hasta que el pecho se halle completamente dilatado.
Brazos caídos. . (*Dos*)	Espírese con naturalidad, bajando, á la vez, los brazos á los costados.

(*a*) Este ejercicio podrá combinarse con la elevación de talones á la voz de: *Respiración profunda, Brazos á los lados y arriba, Talones arriba.*

109. — RESPIRACIÓN PROFUNDA

Movimiento circular de los brazos.

Respiración profunda, brazos adelante y arriba, levanten. . (*Uno*)	Extiéndanse los brazos como en el número 52, y aspírese al mismo tiempo por la nariz hasta que el pecho se halle completamente dilatado.
Brazos caídos. . (*Dos*)	Espírese con naturalidad, bajando, al mismo tiempo, los brazos á los costados como en el número 54.

(*a*) Este ejercicio podrá combinarse con la elevación de talones á la voz de: *Respiración profunda, Brazos adelante y arriba, Talones arriba (Uno); Brazos — Caídos (Dos).*

N. B. — Los ejercicios de respiración deberán practicarse siempre al fin de la lección de educación física, porque ellos preparan al descanso y contribuyen á la eliminación del ácido carbónico que pueda haberse acumulado con las repetidas contracciones de los músculos durante la lección. Sin embargo, la práctica de los mismos siempre será provechosa aun en el curso de las lecciones de educación física ó de cualquier otra tarea escolar.

Véase el artículo 8 de la Introducción relativo á estos ejercicios.

Ejercicios Suplementarios para alumnos mayores de 12 años (á voluntad)

Véase el artículo 28 de la Introducción, en el cual se recomienda, para los alumnos mayores, el uso de mazas livianas, etc., en combinación con algunos de los ejercicios que anteceden.

Los ejercicios que se indican á continuación pertenecen á un tipo distinto pero útil, y podrán aplicarse á los alumnos mayores, según el criterio del maestro, y cuando se disponga de las facilidades necesarias. La descripción de los mismos se hallará en ciertos manuales de Educación Física á que ya hemos hecho referencia.

Torsión del cuerpo y apoyo de las manos sobre la pared.

Torsión del cuerpo y manos sostenidas por otro alumno.

Flexión del tronco en posición horizontal.

Flexión del tronco en posición de asiento.

APÉNDICE II

Tabla y clave de ejercicios

NOTA.—El maestro ó maestra, antes de hacer uso de la Tabla, deberá adquirir un conocimiento completo del verdadero objeto del ejercicio físico, así como se explica en la Introducción.

Los ejercicios de la Tabla han sido dispuestos en grupos (I hasta X) según la parte del cuerpo que ellos deben beneficiar. Los de las piernas no figuran en grupo especial, puesto que ya han sido incluídos en los grupos I, II, VIII y IX.

Los ejercicios de cada grupo han sido colocados en orden progresivo y divididos, en cada uno de ellos, en tres secciones. Cada sección completa (grupos I hasta X) contiene ejercicios generales.

La primera sección completa es la más apropiada, por sus ejercicios simples, para niños ó niñas de 7 á 9 años. Su principal objeto es la perfección de posición.

En la segunda sección completa se cultiva la coordinación de movimientos convenientes para alumnos (ó alumnas) de 11 años para arriba.

La precisión de movimientos deberá cultivarse en la segunda sección y perfeccionarse en la tercera.

En la confección de las Tablas para cada clase, deberán tenerse presente los defectos físicos especiales de la misma, combinándose convenientemente los ejercicios. En caso de duda, el alumno deberá ser sometido á un examen médico antes de practicarlos.

Los ejercicios señalados por un asterisco son los que podrán efectuarse sin que los alumnos abandonen los bancos. Una cruz indica cuáles son los que deben ser precedidos de una *Media vuelta.*

ORDEN DE LOS EJERCICIOS EN LA LECCIÓN

Después de las lecciones preparatorias, que deberán limitarse á ejercicios de uno ó dos grupos, cada lección deberá comprender, por lo menos, un ejercicio de cada uno de los diez grupos.

En las primeras lecciones deberán practicarse los ejercicios A, introduciéndose más tarde los B, C, etc., pero practicándose siempre los primeros con frecuencia

Los nuevos ejercicios deberán introducirse gradualmente, y es de todo punto imperativo que no se ensayen otros hasta que los alumnos dominen en absoluto los anteriores, puesto que la eficacia correctiva y nutritiva de los ejercicios físicos está justamente en la práctica repetida de los movimientos que ya se han aprendido.

Todos los alumnos de una misma clase no podrán progresar en la misma proporción; una misma clase podrá proceder de la manera siguiente (véase la Tabla):

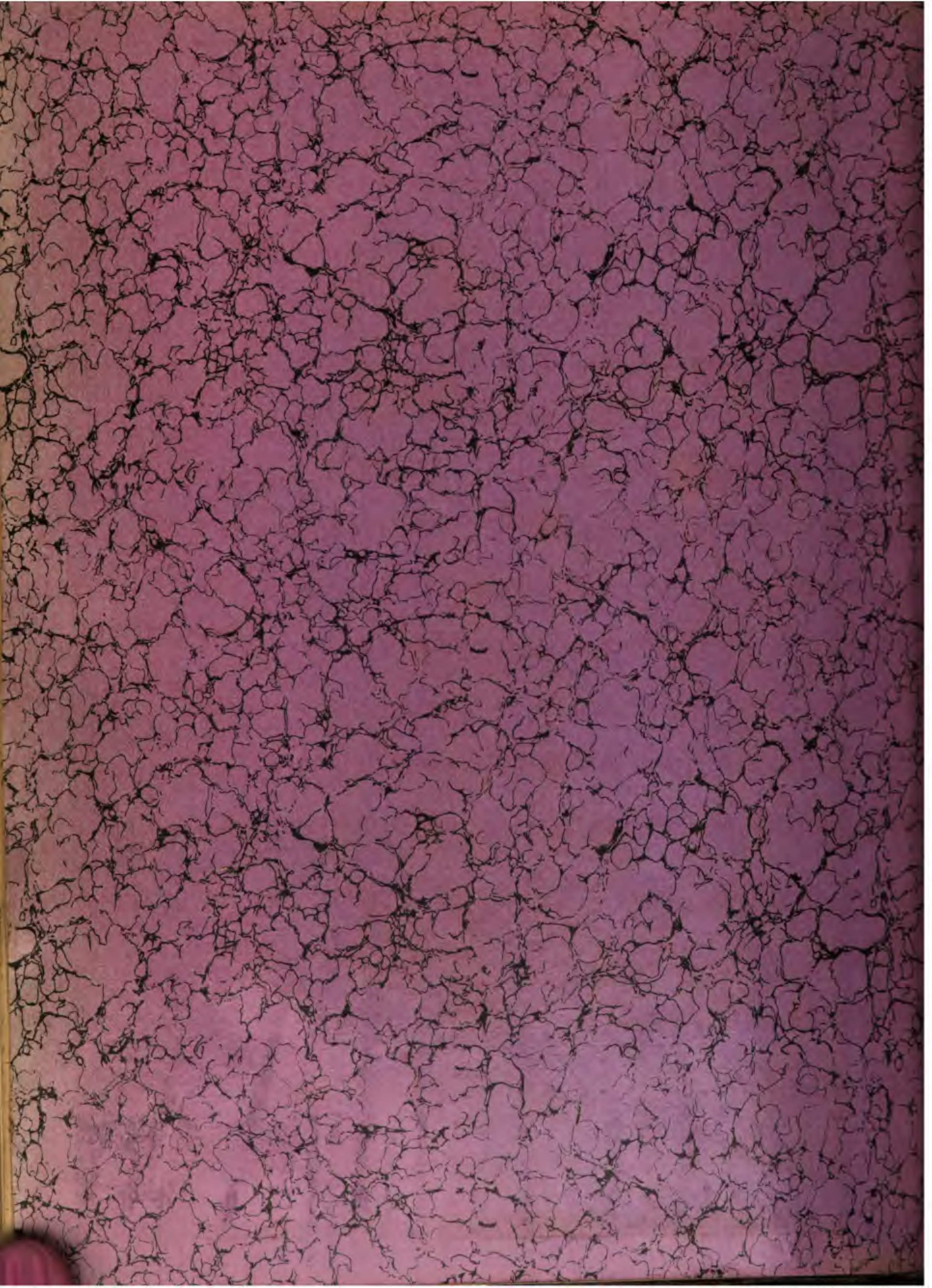
ALUMNOS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Menores .	A	A á E J á L	C	F	D	A, B	D, G	C	A	B
Mayores .	B	A, B L, M O á R	F	Q	K	E	H, J	H	B	C

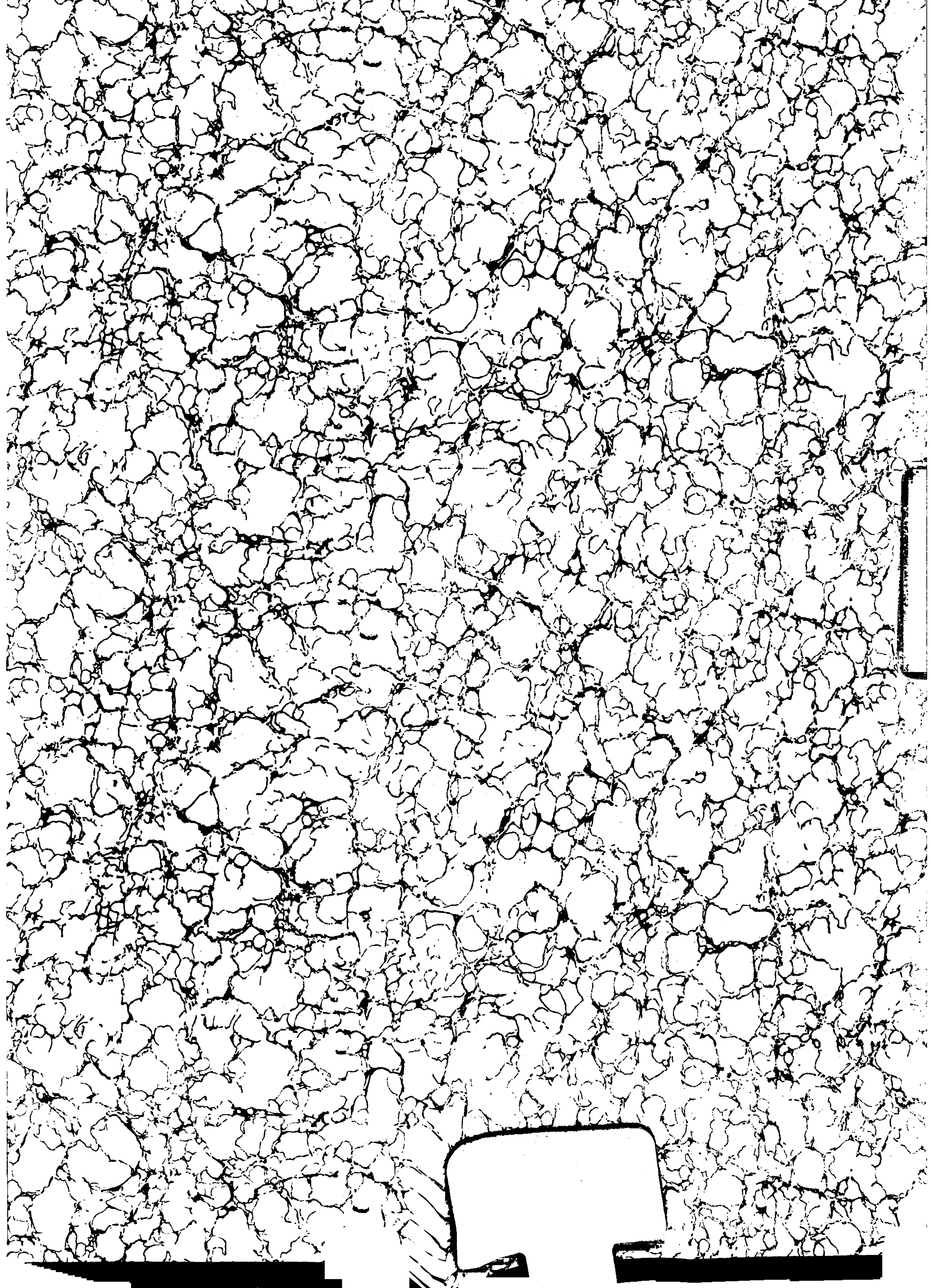
El cambio de una sección á otra deberá efectuarse gradualmente, de á un grupo á la vez.

Á los alumnos pequeños deberá dárseles la voz de *Posición natural* al fin de cada ejercicio, y á los mayores al concluir los de cada grupo.

Á los alumnos, niños ó niñas, deberá enseñárseles á respirar libremente durante la ejecución de los ejercicios.

	IX **Saltos**		X **Ejercicios de respiración**
A	Preparativos de salto. (100)	*A	Ejercicios de respiración sin movimientos de los brazos.
	NOTA—Los ejercicios de esta columna deberán suprimirse hasta tanto no se haya practicado debidamente el ejercicio anterior según la columna IV.	†*B	Respiración profunda y extensión lateral de los brazos. (107)






UNIVERSITY OF TEXAS AT AUSTIN - UNIV LIBS
3023441451
0 5917 3023441451